

www.ibtesama.com/vb
دكتور أيمن الحسيني
مايا شوقي
٥٠٠ وصية لحياتك الصحية
* هذه الأشياء تساعدك فى السيطرة على ضغط الدم دون دواء !
* لا تنتظر طويلا على هذه المتاعب البولية حتى لاتفاجأ باحتباس البول!
* ابحث فى طعامك تعرف سبب صداعك !
* خطأ شائع : إهمال إفراغ الثديين خلال مرحلة الرضاعة !
* أدوية الروماتيزم لن تخفف ركبتيك والمطلوب إنقاص الوزن !
* تنقيط البول لاإراديا مشكلة نسائية شائعة وهذه طرق الوقاية !
* خطأ شائع : أن تصدق هذه الخرافة عن ليلة الزفاف !
* نصيحة للعروسين : هذا التوقيت مناسب لزيادة فرصة الحمل !
مكتبة ابن سينا
www.ibtesama.com/vb

٥٠٠ وصية لحياتك الصحية

* هذه الأشياء تساعدك فى السيطرة على ضغط الدم دون دواء .
* لا تنتظر طويلا على هذه المتاعب البولية حتى لاتفاجأ باحتباس البول.
* ابحث فى طعامك تعرف سبب صداعك !
* خطأ شائع : إهمال إفراغ الثديين خلال مرحلة الرضاعة .
* أدوية الروماتيزم لن تخفف ركبتيك والمطلوب إنقاص الوزن !
* تنقيط البول لا إراديا مشكلة نسائية شائعة وهذه طرق الوقاية ..
* خطأ شائع : أن تصدق هذه الخرافة عن ليلة الزفاف !
* نصيحة للعروسين : هذا التوقيت مناسب لزيادة فرصة الحمل !

دكتور / أيمن الحسينى

مكتبة ابن سينا
للنشر والتوزيع والتصدير
٧٦ شارع محمد فريد . جامع الفتح . النزهة
مصر الجديدة . القاهرة . ت ٢٤٧٦٩٨٦٢ فاكس ٢٤٨٠٤٨٢

بسم الله الرحمن الرحيم

وكلاء التوزيع

السعودية

مكتبة الساعي: الرياض - ت: ٤٣٥٣٧٦٨ - فاكس: ٤٣٥٥٩٤٥
فرع جدة ت: ٦٥٣٢٠٨٩ - القصيم - بريدة - ت: ٣٢٣١٤٣٤
المدينة المنورة ت: ٨٢٤٢٧٧٥ - ص.ب: ٥٠٦٤٩ - ١١٥٣٣ الرياض

المغرب

دار الاعتصام: 35/33 الممر الملكي - الأحباس - الدار البيضاء
ت: 304285 - فاكس: 0021202444539

الإمارات

دار الفضيلة: دبي - ديرة - ص. ب: ١٥٧٦٥ - ت: ٦٩٤٩٦٨ - فاكس: ٦٢١٢٧٦

البحرين

دار الحكمة: ص. ب: ٢٣٨٧٥ - هاتف: ٣٣٦٠٣٢

الجماهيرية العربية الليبية

دار الغرجاني: ص. ب: ١٣٢- هاتف: ٤٤٨٧٣ - ٦٠٤٤٣١
طرابلس - الجماهيرية العربية الليبية

فلسطين

مكتبة اليازجي: غزة - شارع الوحدة - فاكس: ٨٦٧٠٩٩ - ت: ٨٦١٨٩٢

اليمن

مكتبة العامرية للنشر والتوزيع: صنعاء - الخط الدائري الغربي
ص. ب: ١٩٧٣٠ - ت: ٢٧٧١٦٨

مقدمة

المعلومات الطبية المفيدة .. والأخطأ الصحية التى قد نرتكبها فى حق صحتنا وكيفية تصحيحها .. والإرشادات الضرورية فى وقت الأزمات الصحية ، وغير ذلك من الأمور التى تهدف إلى رفع مستوى الوعى الصحى هى موضوع هذا الكتاب ..

ولاشك أننا فى حاجة شديدة لمثل هذه المواضيع ؛ نظرا لأن كثيرا من الأمراض التى زادت وانتشرت بيننا يعتمد الشفاء أو الوقاية منها إلى حد كبير على الفهم والمعرفة . ونظرا لأننا كذلك دخلنا عصرا على قدر ما هو مزدهر ومتقدم على قدر ماهو مفعم بالأضرار ، ولعل أبرز مثال لذلك مشكلة التلوث البيئى ، ومشكلة انتشار الأمراض الڤيروسية المهلكة كالالتهاب الكبدى الڤيروسى ومرض الإيدز ، وزيادة نسبة الإصابة بالسرطانات .

كما أن موضوع العقم والحمل والولادة من المواضيع المهمة التى تحتاج إلى ايضاحات كثيرة ، ولذا خصصت لها جزءا وافيا من هذه المعلومات الطبية . بالإضافة إلى الاهتمام الواضح كذلك بجانب التغذية .. هذا الجانب الهام من حياتنا والذى يمكن أن يحمينا من المرض ، أو يقودنا إلى الهلاك بناء على قدر ما نلتزم فيه من الإرشادات الصحية القائمة على الفهم والمعرفة .

ورجائى أن تستفيدوا فعلا من هذا الكتاب .

مع خالص تمنياتى بالصحة والسعادة . ومرحبا بأى سؤال أو استفسار ..

المؤلف

لو كنت مريضا بالضغط

١

إذا كنت تعانى من ارتفاع بسيط بضغط الدم ، فإن هناك بعض الأشياء التى تساعدك فى السيطرة عليه مثل ممارسة الرياضة بانتظام ، والإقلال من ملح الطعام ، والتوقف عن التدخين ، والتوقف عن تناول الخمور (والعياذ بالله) ، وممارسة الاسترخاء من وقت لآخر لبث الهدوء والسكينة فى الجسم والعقل .. وإذا لم تنجح هذه الأشياء فأنت إذن بحاجة لاستشارة الطبيب .

الطبيب المخلص .. ضرورة ملحة

٢

كل واحد منا فى حاجة إلى طبيب . حتى لو لم تكن مريضا فإنك لاتزال فى حاجة إلى طبيب . إن هناك نصائح وإرشادات عديدة يمكن أن تجعلك تعيش حياة صحية أفضل . فابحث لك عن طبيب تألفه وتستطيع أن تتحدث إليه بحرية وتستفيد من آرائه وإرشاداته .

عندما ترتفع حرارتك

٣

عندما تكون درجة حرارتك مرتفعة . احرص دائما على تناول سوائل بكثرة ، كعصائر الفاكهة ومشروبات الأعشاب .

سعر الدواء لايهم!

٤

إن أغلب العقاقير التى نستخدمها تباع لنا بأسماء تجارية غير أسمائها العلمية الحقيقية مثل عقار الأسبرين فاسمه العلمى حمض اسيتيل سالسليك **acetyl salicylic acid** . وهناك أنواع عديدة من العقاقير تختلف فى أسمائها التجارية بينما هى فى الحقيقة من نفس النوع ولها نفس الاسم العلمى . وعادة تكون العقاقير المباعة بأسمائها العلمية أرخص فى الثمن من العقاقير المباعة بأسماء تجارية . معنى ذلك أنه لاينبغى أن نفضل دواء على آخر طالما كان لهما نفس الاسم العلمى . فاختر الدواء الأرخص أو الدواء المباع باسم علمى .

عدو الكبد الأول

٥ الكحوليات لاتقتل الجراثيم . كما يدعى البعض ، لكنها تدمر الكبد .. هذا العضو الهام جدا الذى لانستطيع أن نحيا بدونه ، والذى إذا اختل اختلت وظائف الجسم كله .

معدل التبرز الطبيعى وغير الطبيعى

٦ بعض الناس يعتادون على التبرز بمعدل ثلاث مرات يوميا ، وآخرون يتبرزون بمعدل مرة كل ثلاثة أيام ، وكلا الأمرين طبيعى تماما لأن عملية التبرز تختلف بصورة طبيعية اختلافا كبيرا بين الناس ، أما إذا تغير معدل تبرزك دل ذلك على وجود اضطراب ما بحركة الأمعاء ، وإذا استمر ذلك لبضعة أسابيع وجب عليك استشارة الطبيب خاصة إذا كنت متقدما فى السن ، وليس هناك سبب واضح لهذا التغير .

احترس من رذاذ فم المرضى

٧ لايمكن أن تنتقل إليك العدوى من أذن مريضة ، ولكن يمكن أن تنتقل إليك العدوى من الآخرين عن طريق العطس ، أو رذاذ الفم .

مستشارك الأول

٨ طبيب العناية الأولية (أو الممارس العام) هو الطبيب المكلف بتشخيص وعلاج معظم المتاعب الشائعة المتعلقة بمختلف أجهزة الجسم ، وفى حالة وجود مشكلة صحية معينة تحتاج للتخصص فأنه سيقوم بتحويلك إلى الطبيب الإخصائى ، ولذا فإن الممارس العام هو الطبيب الذى يجب أن تستشيره أولا فى شكواك .

الغثيان المتكرر .. عَرَض لاينبغى إهماله

٩ الغثيان (أى الميل للقئ) أحد الأعراض التى تشير إلى أن الجسم فى حالة عدم ارتياح لسبب ما يكون متعلقا عادة بعملية هضم الطعام . ولذا فإنه إذا طال بك الشعور بالغثيان ؛ أو تكرر مرارا وجب عليك استشارة الطبيب لبحث سببه .

درجة حرارتك الطبيعية

١٠ إن درجة حرارة جسمك ليست ثابتة طوال اليوم ، فهى تتراوح بصفة طبيعية ما بين ٣٦,٥ - ٣٧,٢ درجة مئوية ، كما أنها تكون فى أقل معدلها فى الصباح وتزيد زيادة طفيفة بحلول المساء .

حافظ على شفتيك

١١ الشفاة عضو سريع التأثر بتفاوت درجات الحرارة ؛ لأنه يغطى الشفة غشاء مخاطى رقيق ، فإذا كنت تتعرض لقشف أو تمزقات متكررة بسطح الشفاة احرص على استعمال كريم مرطب باستمرار وخاصة فى فترات الشتاء الباردة .. وإذا استمرت الشكوى استشر طبيب الجلد .

اقوى وسيلة تؤذى بها نفسك !!

١٢ التدخين يعد عملا فظيعا ومهلكا للجسم ، بل إنه يعد أسوأ مايمكن أن تفعله لإيذاء جسمك . فلتقلع عن التدخين فورا لتدخر صحتك وأموالك .

إصابات العين

١٣ إذا أصبت بضربة فى عينيك ولم تتمكن بعدها مباشرة من الرؤية بوضوح ، اجعل أحدا يصطحبك فورا إلى أقرب طبيب عيون ، لأن ذلك قد يشير إلى حدوث إصابة بالغة بالعين .

كوب ماء مع كل جرعة دواء

١٤ إن كثيرا من العقاقير التى تؤخذ عن طريق الفم يمكن أن تحدث حرقانا بالصدر إن لم تؤخذ مع قدر كاف من الماء، فلكى تتجنب ذلك احرص على تناول كوب كامل من الماء مع كل جرعة من الدواء ، واحرص كذلك على ألا ترقد على ظهرك مباشرة بعد تناول الدواء .

احترس من هذا الخطر ..

١٥ إن تعرض الجلد لأشعة الشمس الساخنة لفترات طويلة يعد خطأ فادحًا ؛ لأن الأشعة فوق البنفسجية الموجودة بأشعة الشمس تؤذى الجلد ، وقد تساعد على حدوث إصابة سرطانية ، ولذا يجب لتفادى ذلك وضع كريم ماص أو عاكس للأشعة فوق البنفسجية قبل التعرض لأشعة الشمس . ولاحظ أن هذه النوعية من الكريمات لاتغوص بالجلد جيدا ، ولاتبدأ فى العمل إلا بعد مرور نصف ساعة على الأقل منذ وضعها على الجلد

نداء بالتوجه للطبيب بسرعة

١٦ إذا اشتد بك الألم لدرجة ايقاظك من النوم أثناء الليل ، وجب عليك استشارة الطبيب فى الصباح .

الوقاية خير من العلاج

١٧ الڤيروس هو نوع صغير جدا من الجراثيم ، ويختلف عن البكتريا فى كونه أصغر حجما منها ولاتؤثر عليه المضادات الحيوية التى تقتل البكتريا . ويتسبب الڤيروس فى أمراض عديدة مختلفة الخطورة ابتداء من نزلات البرد حتى مرض الإيدز . ونظرا لأنه لايوجد دواء قاتل للڤيروس فإنه من الحكمة أن نحاول تجنب العدوى به متى أمكن ذلك ، مثل تجنب الاتصال الجنسى المحرم وتجنب استخدام محاقن (سرنجات) مشتركة ، إذ يمكن أن يتسبب كلا الأمرين فى نقل العدوى بالإيدز أو بالالتهاب الكبدى الڤيروسى (الوبائى) .

قدّر صراحة طبيبك

١٨ إن الطب ليس علما محددا .. فلو غادرت طبيبك يوما شاعرا بالإحباط لعدم درايتك تماما بسبب مشكلتك الصحية ، فتأكد أن طبيبك كذلك لم يكن مدركا تماما لذلك السبب .. وهذا لايعنى أن طبيبك سيئ .. وإنما يعنى أنه يقول لك الصراحة .

السبب الخفى لحكة القضيب

١٩ إن تهيج أو حكّة القضيب الذكرى كثير مايكون سببها وجود حساسية ضد شئ يستخدم أثناء الجماع مثل الرغاوى القاتلة للحيوانات المنوية التى تستخدمها بعض الزوجات لمنع الحمل.

المرأة والكالسيوم

٢٠ الكالسيوم عنصر غذائى مهم جدا للمرأة وخاصة مع التقدم فى السن ، لأنه يحميها إلى حد كبير من مشكلة وهن العظام التى تحدث لكثير من السيدات بعد بلوغ سن اليأس . ويفضل لكى تمدى جسمك بقدركاف من الكالسيوم يوميا أن تتناولى أحد مستحضرات الكالسيوم ، كإضافة غذائية إلى جانب ماتحصلين عليه من الكالسيوم من اللبن ومنتجاته .

لاتهملى هذه الملاحظة

٢١ أى كتلة غير منتظمة **lump** تكتشفين وجودها بأحد ثدييك لابد أن تخبرى الطبيبة بأمرها ، وخاصة إذا كنت من عائلة ظهرت فيها الإصابة بسرطان الثدى.

فائدة كمادات الثلج

٢٢ عندما تصاب بكدمة أو جزعة أو إصابة مشابهة ، فإن السبب الأساسى للألم الذى تشعر به فى هذه الحالة يرجع إلى حدوث تورم بمكان الإصابة ، ولذلك فإنه كلما سارعت بوضع ثلج على مكان الإصابة لتقليل فرصة ظهور ورم انخفض إحساسك بالألم .

التبول ضروري فى هذه الحالة

٢٣ اعتد دائما على أن تتبول بعد الجماع ، فذلك يوفر الوقاية ضد عدوى المثانة والجهاز البولى ، ولذلك أهمية كبيرة بالنسبة للنساء خاصة نظرا لسهولة نقل العدوى (الجراثيم) إلى المثانة البولية بسبب قصر قناة مجرى البول عند النساء بالنسبة للرجال ، ونظرا كذلك لتجاور فتحة التبول لفتحة المهبل عند النساء .

في عيادة الطبيب

٢٤ عندما يطلب منك الطبيب إجراء فحص ما اسأله : «هل ستغير نتيجة هذا الفحص شيئا من العلاج» .. فإذا أجابك بالنفي اسأله : «إذن مافائدة هذا الفحص ؟» فإذا لم يستطع أن يجيبك إجابة مفيدة واضحة فأنت على حق حين تظن أحد أمرين : إما أن الطبيب لايعرف بالضبط سبب شكوتك ويريد التأكد من ذلك ، وإما أنه يريد أن يصرفك عنه مؤقتا .

عندما تصاب بألم بالمعدة

٢٥ إذا كنت تعاني من عسر هضم متكرر ، وحرقان بالصدر ، وألم بفم المعدة فذلك يشير إلى وجود تهيج بجدار المعدة ، ولكي تساعد نفسك على التخلص من هذه الحالة امتنع عن التدخين ، وقلل من تناول القهوة المركزة ، وتوقف عن تناول العقاقير المضادة للروماتيزم ، ولا تملأ بطنك بالأكل قبل النوم مباشرة .

للضرورة احكام

٢٦ إذا دعتك الضرورة إلى استخدام إبرة معقمة ، عرِّض طرف الإبرة للهب النار حتى يحمّر ، ثم ضعه في صبغة اليود لزيادة التعقيم . . وانتظر حتى تبرد الإبرة ثم استخدمها .

صحة ثديك

٢٧ إذا كنت سيدة فوق سن الخمسين ، فيجب أن تُجرى فحصا للثديين بالأشعة بمعدل مرة واحدة سنويا . وخاصة إذا كنت من أسرة ظهرت بين أفرادها الإصابة بسرطان الثدى.

مرض سريع العدوى .. فاحترس منه

٢٨ الجدرى المائي مرض معد للغاية ، يحدث عادة بين الأطفال لكنه قد يصيب الكبار كذلك ، فإذا كنت لم تُصب بهذه العدوى من قبل أو لم تُطعّم ضدها ، واتصلت بشكل مباشر بمريض بالجدرى المائي ، فإن هناك

احتمالا كبيرا أن تنتقل العدوى إليك .

يظل الجدرى المائى مصدر عدوى للآخرين طالما لم يحدث جفاف بعد للحبوب المليئة بالماء والمميزة للإصابة ، وعادة تكون العدوى به عند الكبار أشد فى أعراضها بالنسبة للصغار .

والجديرى المائى عبارة عن عدوى فيروسية ليس لها دواء شاف ، ولكن يمكنك أن تخفف من أعراضها وتساعد نفسك على الشفاء ببعض الإرشادات المساعدة مثل استخدام عقار مضاد للحساسية لتقليل الرغبة فى حك الحبوب ، واستخدام عقار مسكن للألم ، كما يفيد عمل حمام من ماء الشعير ، ومن الضرورى جدا أن تمتنع عن حك مكان الإصابة .

التنفس الصحيح

٢٩ تنفّس من أنفك دائما حتى لو كنت مصابا بنزلة برد فحاول ذلك لأن الأنف به شعر يعمل بمثابة الفلتر الذى يحتجز الشوائب ، أما الفم فليس به هذه الخاصية .

لاتصدق كل ما يقال عن الأدوية

٣٠ إن شركات تصنيع الأدوية تسعى لتحقيق مكاسب كبيرة بالترويج لأدويتها بشكل مبالغ فيه فى كثير من الأحيان ، فلا تصدق كل مايقال بالنشرة الداخلية للدواء عن فوائده المذهلة !

فنجان قهوة يحقق نفس الغرض

٣١ إن بعض العقاقير المعروفة بتأثيرها الجيد المسكن للصداع تحتوى بالإضافة إلى مسكنات الصداع العادية على كافيين ، وهو نفس المادة الموجودة بالبن (القهوة) وبعض هذه العقاقير يباع بثمن باهظ فبدلا من شرائها يمكنك ببساطة شراء أحد العقاقير العادية المسكنة للصداع مع تناول فنجان قهوة .

دعوة للعفة

٣٢ العفة وسيلة أساسية ، وخاصة فى هذه الأيام ، للوقاية من الإصابة بأمراض عديدة تنتقل عن طريق الجنس (الزنا) . وكثير من هذه الأمراض يمكن أن يصاب بها المرء دون ظهور أعراض واضحة عليه وخاصة بين النساء ، وفى مقدمة هذه الأمراض مرض السيلان والعدوى بالكلاميديا وكلاهما يحتاج إلى عمل مزرعة لإثبات وجوده .

نصيحة للحساسية الجلدية

٣٣ إذا كنت تصاب بحساسية جلدية من وقت لآخر ، سواء كانت مصحوبة بطفح جلدى أو غير ذلك فإن أول وسيلة للعلاج يجب أن تلتزم بها هى تجنب الحكاك «الهرش» لأن ذلك سيزيد فى الحقيقة من الرغبة فى الحكاك . كما يجب أن تعرف ما إذا كانت هذه الحساسية مرتبطة بطعام أو شراب أو دواء ما ، أم لا ، وبالتالى تعمل على تجنبه .

كيف تقاوم ألم الظهر ؟

٣٤ عندما تمشى اجعل كتفيك مشدودتين للوراء ، وصدرك بارزا للأمام ، وبطنك مسحوبة للداخل لأن اتخاذ وضع سليم للجسم أثناء المشى أو الحركات المختلفة يمكن أن يجنبك إلى حد كبير الإصابة بأوجاع الظهر .. ولكن لا تفعل ذلك بشئ من التوتر أو المبالغة !

أسرع علاج للحروق

٣٥ عندما تتعرض للإصابة بحرق أسرع بوضع الجزء المصاب (كالإصبع مثلا) تحت ماء جار لمدة عشر دقائق .

لو كنت بدينا

٣٦ لوكنت بدينا وتجاوزت سن الخامسة والثلاثين ، فلعلك قد شعرت بوجود صعوبة فى التخلص من وزنك الزائد .. فهذا الشعور حقيقى إلى درجة كبيرة لأن عملية تمثيل الغذاء (الأيض) أى هدم الغذاء وتصريفه تميل

للإبطاء إلى حد ما بعد هذا السن ، وبالتالى تزيد الفرصة لتخزين الطعام (الطاقة) الزائدة على حاجة الجسم . وأفضل ماتفعله لمساعدة زيادة استهلاك الغذاء هو أن تمارس أى رياضة بصفة منتظمة بالإضافة إلى الإقلال من تناول الدهون والنشويات.

السبب الشائع لنزيف الأنف

٣٧ عندما تصاب بنزيف من الأنف فلا ترقد ، واثن رأسك لأسفل حتى لايتسرب الدم للوراء ،واضغط الأنف بين إصبعى الإبهام (من الداخل) والسبابة (من الخارج) لمدة عشر دقائق . أما فى حالة وجود نزيف شديد أو فى حالة فشل هذه الطريقة لإيقاف النزيف فأنه يجب أن تسرع باستشارة الطبيب . ويعتبر ارتفاع ضغط الدم لدرجة عالية سببا شائعا لنزيف الأنف الشديد .

عندما يؤلمك إصبعك الأكبر

٣٨ انبعاث ألم شديد من أخمص القدم (الأصبع الأكبر)مع تورم الإصبع واحمراره يشير إلى حد كبير إلى الإصابة بالنقرس الحاد ، وعادة يحدث ذلك بصورة مفاجئة فى الصباح . فى هذه الحالة ارفع قدمك لأعلى ، وضع كمادات ثلج ، وخذ أى عقار مسكن (مثل بروفين) لحين استشارة الطبيب .

احتمال وجود مرض تناسلى

٣٩ فى حالة ظهور إفراز من فتحة القضيب يزيد مع عصر طرف القضيب استشر طبيب الأمراض التناسلية بسرعة .

اعرف كل شئ عن الدواء الذى تستخدمه

٤٠ احرص دائما على قراءة النشرة الطبية الملحقة بأى دواء تتناوله ، ولهذا أهمية خاصة بالنسبة للحوامل والمرضعات .

علامات عدوى المجارى البولية

٤١ إحساسك بالرغبة للتبول كل فترة قصيرة ، ونزول كمية بسيطة من البول ، ووجود حرقان أثناء مرور البول أو قرب الانتهاء ، أعراض تشير إلى

وجود عدوى بالجهاز البولى وخاصة عدوى المثانة البولية .

قم بعمل تحليل بول واستشر الطبيب .

لاتضع الثلج على جلدك مباشرة

٤٢ الثلج مفيد جدا فى حالات الجزع أو اللىّ ، أو التورمات عموما .. ولكن لا تضع الثلج مباشرة على الجلد ، وإنما ضعه ملفوفا داخل كيس بلاستيك أو قماش . كما يمكنك استخدام حبوب الذرة أو الفاصوليا المثلجة بدلا من الثلج فى عمل الكمادات ، ويمكنك إعادة تثليجها مرة أخرى واستخدم الكمادات بمعدل ٢٠ دقيقة لبضع مرات يوميا .

لاتقلق من هذه الحالة

٤٣ عندما «يقفز» قلبك أحيانا بمعنى أنك تشعر بغياب ضربة ثم حدوث ضربة قوية بعدها فذلك أمر لايشير عادة إلى أى خطورة وغالبا ما يكون نتيجة التوتر النفسى ، أو الإفراط فى التدخين ، أو فى تناول المشروبات المحتوية على الكافيين (القهوة أو الشاى) .

الضحك مفيد أثناء المرض

٤٤ تقول الدراسات الحديثة إن الضحك عمل مفيد جدا لصحتك وخاصة أثناء المرض .. فاضحك .

احترس من نقل العدوى من مكان لآخر

٤٥ تقرحات البرد أى الحبوب المائية الصغيرة التى تصيب زاويتى الفم ناتجة من حدوث عدوى ڤيروسية . وهذه العدوى يمكن أن تنقلها بنفسك لمواضع أخرى من جسمك عندما تقوم بحك هذه الحبوب . ولذا فإنه من الضرورى عند إصابتك بتقرحات البرد أن تمتنع عن حكها واستشر الطبيب أو الصيدلى لوصف مرهم مناسب مضاد للڤيروسات .

خدعوك فقالوا..

٤٦ كثيرا من المستشفيات الخاصة يسعى فى المقام الأول إلى تحقيق ربح ، ولذا فإنه عند تعاملك معها كن مصرا على أن تنال خدمة جيدة ، واحرص على مراجعة فاتورة الحساب جيدا ، واسأل واستفسر عن أى مبالغ تراها ليست فى محلها . وتأكد أن المستشفى تريدك زبونا متكررا .

لاتهمل الشكوى من الصداع المتكرر

٤٧ إذا فاجأك صداع حاد عنيف واستمر لمدة طويلة دون وجود سبب واضح ، فلا تتأخر عن استشارة الطبيب إن أغلب أسباب الصداع تكون أسبابا بسيطة ، لكن بعضها قد يكون خطيرا .

احرص دائما على أن تستكمل المدة التى حددها لك الطبيب لتناول المضاد الحيوى حتى لو شعرت بتحسن ملحوظ ، إنك عندما تشعر بتحسن وتتوقف عن تناول المضادات الحيوية ، فإن البكتريا قد تنتهز هذه الفرصة لتنشط من جديد .

علاج بسيط فى حالات التسمم

٤٨ من الضرورى أن تحتفظ دائما بمنزلك بأقراص فحم .. هل تعرف لماذا ؟

لأنه لو بلع أحد أفراد الأسرة شيئا ساما اجعله يأخذ بعض هذه الأقراص لامتصاصها من معدته حتى تتمكن من الذهاب للمستشفى

افحصى ثدييك عند الاستحمام

٤٩ انتهزى فرصة وجودك بالحمام عند الاستحمام ، وقومى بعمل فحص سريع للثديين ، بالنظر والجس باليد المبللة برغاوى الصابون أمام المرآة للاطمئنان على سلامة ثدييك من أى أورام . ولتفعلى ذلك شهريا فى ميعاد شبه ثابت ويفضل أن يكون بمنتصف الدورة الشهرية . وفى حالة اكتشاف أى كتلة غير منتظمة أو أى تغير واضح بأحد الثديين لم يكن موجودا من قبل استشيرى الطبيبة .

استبدلى نوع الحلق

٥٠ إذا كنت تعانين من ألم بسيط واحمرار بمكان الحلق الجديد فسبب ذلك ناتج فى الغالب من وجود حساسية جلدية ضد المعدن المصنوع منه الحلق . والحل هو أن تمتنعى عن وضع الحلق أو تستبدلينه بنوع آخر من مادة غير مثيرة للحساسية .

لتقليل الم الحروق

٥١ حروق الجلد التى لايظهر فيها فقاقيق لا تعتبر حروقا شديدة . وأفضل مايمكن أن تفعله عند الإصابة بهذه الحروق هو أن تعرض الجزء المصاب لماء جار لمدة عشر دقائق ، ثم تقطع بصلة كبيرة وتدعك مكان الحرق بعصارتها لمدة حوالى ساعة . فذلك يقلل من الألم ويمنع ظهور الفقافيق .

لعلاج الحساسية تجنب المواد المثيرة لها

٥٢ عندما تصاب اليد باحمرار وتقشير وحكة متكررة ، فذلك يشير غالبا إلى حدوث التهاب جلدى بسبب ملامسة مادة معينة لايتقبلها الجلد ، وهذه الحالة شائعة بين عمال البناء والنقاشين ومصففى الشعر وربات البيوت لتعرضهم لمواد كيماوية مختلفة . ويجب فى هذه الحالة أن تحاول تحديد المادة المسببة لذلك وتتجنب ملامستها أو ترتدى قفازا ، واستشر الطبيب لوصف مضاد للحساسية والتهاب الجلد .

قياس ضغط الدم

٥٣ عندما تقيس مقدار ضغط الدم فى منزلك اهتم بتحديد القيمة الصغرى بدقة فإذا كانت فوق ٩٠ ميلليمتر زئبق استشر الطبيب .

إذا كنت تعاني من الأرق

٥٤ إذا كنت تعانى من الأرق ، فامتنع عن تناول الكافيين (الشاى أو القهوة أو الكولا) بعد الساعة الثامنة مساء ، وحاول أن تبذل نشاطا رياضيا

خلال اليوم لتشعر عضلاتك بالتعب فتنام بسهولة ، ولاتحاول أن تفكر كثيرا فى أنك لاتنام.

الحساسية ضد سكر اللبن

٥٥ إذا كان تناول اللبن أو الأيس كريم يسبب لك مشكلة الانتفاخ أو الإسهال فغالبا يكمن السبب فى أن جسمك لايتقبل سكر اللبن أى اللاكتوز lactose intolerance .. وهذه مشكلة شائعة إلى حد ما يعانى منها نحو ٥٠ مليون أمريكى . والحل لهذه المشكلة هو أن تمتنع عن تناول اللبن ، أو تشترى نوعا خاصا من اللبن خاليا من اللاكتوز ، أو تجرب تناول اللبن الرائب لأن الخمائر الموجودة به تغير من سكر اللبن ، أو تأخذ إنزيم اللاكتيز الهاضم لسكر اللبن وهو يباع فى صورة حبوب منها مايعرف تجاريا باسم لاكتيد lactaid .

فحص الخصيتين أثناء الاستحمام

٥٦ ليس النساء فحسب هن المكلفات بفحص أثدائهن شهريا ، وإنما يجب على الرجال كذلك فحص الخصية أثناء الاستحمام باليد المبلولة بالصابون للكشف عن أى ورم قد يظهر بها .

استجب للنداء

٥٧ إذا كنت تشعر بالإعياء والفتور وكأن جسمك يناديك للرقود فى الفراش فاستجب لنداء جسمك ولا تقاومه أو تهمله ؛ لأن الجسم دائما يعبر عما يصح عمله .

الراحة علاج أساسى لهذه الحالة

٥٨ إن جزعة القدم (أى الرسغ) ليست عادة بالأمر السهل ؛ لأن الأوتار التى تمسك بالرسغ تصاب بسبب الالتواء الشديد إصابة بالغة وقد تتهتك . وقد يحتاج شفاؤها إلى نحو ستة أسابيع . وقد يعانى المصاب بجزعة القدم من عرج بسيط لمدة قد تصل إلى ستة شهور . فى هذه الحالة أنصحك

بربط القدم برباط ضاغط وراحة القدم على قدر الإمكان ، ويفضل أن تكون مرفوعة .. هذا بالإضافة إلى تناول عقار مسكن للألم ومضادة للالتهاب بمعرفة الطبيب .

حتى لاتنقل الأنفلونزا لأفراد أسرتك

٥٩ لاحظ أن نزلات البرد والأنفلونزا لا تنتقل فحسب من شخص لآخر عن طريق رذاذ الفم ، وإنما يمكن أن تنتقل كذلك بالأيدى الملوثة بالإفرازات ؛ لأن الڤيروس المعدى يمكن أن يلتصق بالأيدى . ولذا احرص على غسل يديك جيدا أثناء العدوى حتى لاتنتقل للآخرين .

استشر الطبيب النفسى

٦٠ عندما تعانى من عدم القدرة على التخلص من أفكار معينة تزعجك ، فذلك يسمى بالوسواس العصبى .. استشر الطبيب النفسى .

حتى تعش طويلا ..

٦١ تناول كوبا من عصير العنب يوميا يساعدك على أن تعيش عمرا أطول .. بهذا يقول كثير من المجربين والباحثين . وإذا أخذ هذا الشراب فى الصباح على الريق ساعد على تخليص الجسم من المخلفات الضارة التى اختزنها خلال اليوم السابق .

للوقاية من جفاف المهبل والتهابه

٦٢ **للنساء فقط** : أحيانا تؤدى كثرة عمل الحمامات وخاصة المعمولة برغاوى الصابون إلى جفاف المهبل ، وحدوث عدوى فطرية مهبلية (مونيليا) . فإذا كنت تعانين من ذلك ، فاستخدمى الدّش فهو أفضل لك .

لا تشوّه وجهك بيدك !

٦٣ لا تعبث بأصابعك بالرؤوس البيضاء أو الحبوب التى تصيب الوجه فى مرحلة المراهقة والشباب ، لأن ذلك يؤدى إلى حدوث ندب لاتزول. استشر الطبيب لوصف علاج مناسب تضعه على هذه الحبوب مثل بنزويل بيروكسيد أو ڤيتامين (أ) الموضعى .

هذه الحالة غير معدية

٦٤ الحساسية الجلدية ليست مرضا معديا حتى لو كانت مصحوبة بطفح جلدى ، ولكى تفرقها عن مرض الجرب المعدى ، ففى حالة الجرب يميل المصاب للحكاك (الهرش) أثناء الليل ؛ لأن ميكروب الجرب ينشط بالدفء .

أفضل منشط لذهنك

٦٥ إن بعض الأقراص التى تباع بغرض التنشيط وزيادة القدرة على التركيز والسهر تحتوى فى الحقيقة على مادة الكافيين التى توجد بصور طبيعية فى البن.. فبدلا من أن تتناولها اشرب قهوة ..!

إذا كنت تعانى من الحساسية الصدرية

٦٦ إذا كنت تعانى من الحساسية الصدرية (الربو الشعبى) ، فهناك عدة أشياء يجب أن تحترس من التعرض لها حتى لاتسئ إلى حالتك مثل التعرض لتيارات الهواء البارد ، أو دخان السجائر ، أو الغبار أو حبوب اللقاح .

أعذر طبيبك !

٦٧ مهنة الطب ليست عملا بسيطا ، فالأطباء يسمعون يوميا كمًا كبيرًا من الشكاوى المريرة ، ويصادفون مواقف تراجيدية بالغة .. فلتقدر هذه الناحية عندما تتحدث إلى طبيبك عن شكوتك ، ويرد عليك بهدوء حتى يمكنك حسن الاتصال به .

لاتفض هذه الفقاقيع

٦٨ لاتحاول أبدا فتح الفقاقيع التى تظهر بسبب الحروق ، لأنها إذا فتحت تعرض الجزء المحروق للعدوى بالجراثيم .

اهتم بهذا العلاج البسيط والمفيد

٦٩ العلاج بالبخار steam treatment وسيلة علاجية مفيدة لكنها مهملة ومنسية . فهى مفيدة جدا فى حالات نزلات البرد وانسداد الجيوب الأنفية حيث تساعد على تطرية الإفرازات المتراكمة بالأنف والممرات التنفسية والتخلص منها. ولكى تقوم بهذا العلاج ماعليك سوى أن تعرض وجهك لبخار ماء مغلى لبضع دقائق مع تكرار ذلك ويجب لف الرأس بفوطة لاحتجاز البخار وتكثيفه على الوجه ، ويمكن وضع أى أعشاب مناسبة بماء الحمام مثل اللافندر أو النعناع.

لكى تكيف حياتك الجنسية

٧٠ النساء يصلن إلى ذروة الشهوة فى وقت أطول من الرجال .. هذه حقيقة لابد أن يدركها جيدا كل الأزواج لتكييف حياتهم الجنسية .

اعذر زوجتك فى هذه الفترة

٧١ إن فترة ماقبل الحيض ومايحدث بها من متاعب مختلفة للنساء من الفترات القاسية حقا ، لدرجة أن إحدى الإحصائيات ذكرت أن أغلب جرائم النساء ترتكب خلال هذه الفترة . هذه الحقيقة لايتفهمها ولايتصورها كثير من الرجال ومن هنا تحدث مشاكل زوجية عديدة . فياعزيزى الزوج تجنب الاحتدام والمشاجرة مع زوجتك خلال الأسبوع السابق للحيض .

للغثيان أسباب كثيرة

٧٢ من أكثر أسباب الغثيان (الميل للقئ) شيوعا : الحمل ، نزلات البرد ، الإفراط فى التدخين ، الإفراط فى تناول القهوة ، التوتر النفسى ، الحساسية للغذاء أو عدم تقبل الجسم لطعام ما .. فإذا لم تستطع تحديد سبب غثيانك المتكرر من هذه الأسباب فاستشر الطبيب .

شيئان ضروريان للحياة الصحية

٧٣ يمكنك أن تعيش عمرا أطول بإذن الله بممارسة الرياضة بانتظام مع تقليل الدهون .

استخدم زيتا مرطبا بعد الحمام

٧٤ فصل الشتاء والمناخ الجاف من الفترات المزعجة لأصحاب البشرة الحساسة السريعة التهيج ، ولمقاومة هذه المشكلة استخدم نوعا من الصابون الخفيف ويفضل النوع المزود بزيت طبيعى كزيت الزيتون ، ولاتستحم كثيرا على قدر الإمكان ، واستخدم دهانا مرطبا للبشرة moisturizer وخاصة بعد الاستحمام .

قس ضغطك بصفة متكررة

٧٥ مرض ارتفاع ضغط الدم مرض غادر ، يمكن أن يؤدى ارتفاعه لدرجات شديدة لمخاطر جسيمة قد لايكون لها بوادر واضحة .. ولكى تأمن غدره احرص على قياس ضغط الدم بصفة منتظمة ، والتزم بعلاج الطبيب ، وكن هادئا قدر ما استطعت ولاتنفعل .

احترس من عنف الجماع !!

٧٦ الإحصائيات تقول : إن نصف حالات إصابة القضيب تحدث بسبب الجماع العنيف أو أوضاعه الخاطئة .

حارب التدخين وابعده عن أبنائك

٧٧ يعتبر النيكوتين هو أسوأ مادة من حيث اعتياد الجسم على وجودها واضطرابه فى غيابها . ولذا يعتبره البعض مادة مدمنة تفوق فى تأثيرها تأثير العديد من المواد المخدرة . فحاربوا التدخين وابعدوه عن أبنائكم .

المضادات الحيوية لن تفيدك فى هذه الحالة !

٧٨ الأنفلونزا وبعض نزلات البرد تكون نتيجة لعدوى ڤيروسية ، ومن المعروف أن المضادات الحيوية لا تفيد فى هذه الحالات ؛ لأنها لا تؤثر على الڤيروسات عموما.. وأفضل ما يساعدك على الشفاء هو أن تهيئ الفرصة لجهازك المناعى ، أى مقاومتك الطبيعية ، ليتولى الدفاع عن جسمك ضد العدوى الڤيروسية وذلك بأن تريح جسمك ولا تجهده ، وأن تتوقف تماما عن

التدخين ، وأن تتناول سوائل بكثرة وأغذية خفيفة مغذية . ، ولتسكين الآلام كالصداع يمكنك تناول أحد المسكنات الشائعة .

اتجه للمستشفى بسرعة

٧٩ عندما تعانى من ألم ثابت مفاجئ بأسفل الجانب الأيمن من البطن ، وفى موضع محدد مصحوب بغثيان وتعب وفتور ، فمن المحتمل وجود التهاب حاد بالزائدة الدودية ، وهذه حالة تحتاج إلى عناية طبية عاجلة فلاتتأخر عن استشارة الطبيب أو الذهاب للمستشفى بسرعة .

الصداع له أنواع

٨٠ عندما تشكو من صداع متكرر مصحوب بغثيان وألم أو زغللة فى الرؤية فهذا غالبا صداع نصفى ، ويحتاج إلى علاج معين غير الصداع العادى .

إذا كنت تعاني من الكبد

٨١ إذا كنت تعانى من متاعب بالكبد فاحترس من تناول أى دواء دون استشارة طبية ، لأن كثيرا منها يمكن أن يؤدى إلى مزيد من التلف بالكبد مثل العقار المسكن للألم والصداع المعروف باسم تيلينول **acetaminophen**

النظارة الشمسية مفيدة لعينيك

٨٢ النظارات الشمسية مفيدة للعين ، بشرط اختيار نوعية جيدة تحمى العين من الأشعة فوق البنفسجية ، لأنه قد ثبت أن التعرض للأشعة فوق البنفسجية بشكل مكثف ومتكرر يعرض العين مع الوقت للإصابة بالمياه البيضاء **cataract**

عندما تسافر للخارج

٨٣ عندما تسافر إلى بلد أجنبى ، فمن الأفضل لك ألا تشرب من ماء الصنبور.

تكيف مع الضغط النفسى

٨٤ إن الضغط النفسى بجرعات خفيفة أحد سمات الحياة الدنيا ، ويرى أطباء النفس أنه شئ مفيد للتحفيز على النجاح .. أما الضغط النفسى الشديد المتكرر فإنه يمثل خطرا بالغا على صحتك ، فلتحاول أن تتكيف معه أو استشر الطبيب النفسى .

احترس من أم الخلول

٨٥ القواقع البحرية (مثل أم الخلول) يمكن أن تنقل لك العدوى بالالتهاب الكبدى الوبائى A حتى لو وضعت عليها خلا وليمونا .

حالة اغتصاب ..

٨٦ إن فرصة حدوث حمل فى حالات الاغتصاب ضعيفة جدا .. كما أنه يمكن أخذ حبوب لمنع الحمل بجرعات معينة بمعرفة الطبيبة . والنصيحة فى حالات الاغتصاب ألا تغير المغتصبة ملابسها ، ولاتستحم ، وأن تتصل مباشرة بمركز الشرطة ليتم فحصها بمعرفة الطبيب الشرعى .

حتى لاترهق أثناء السفر بالطائرة

٨٧ حتى لاتشعر بتعب السفر بالطائرات وحتى لا يؤثر ذلك على رحلتك احرص على تناول سوائل بكثرة أثناء الرحلة والقيام من مقعدك والتجول بالطائرة كل نحو ٤٥ دقيقة .

إذا كنت تعانى من قرحة المعدة

٨٨ إذا كنت تعانى من قرحة المعدة ، أو عُسر هضم متكرر ، أو حرقان خلف الصدر ، أو متاعب بالكلية فلا تأخذ الأدوية المضادة للروماتيزم وخاصة عن طريق الفم مثل عقار ايبوبروفين **brufen** .

العين الملتهبة مصدر للعدوى

٨٩ التهاب الملتحمة (العين الحمراء) حالة معدية عادة ، وحتى لاتنقل العدوى بها للآخرين تجنب استخدام مناشف أو وسائد مشتركة ، واغسل يديك بعد ملامسة العين .

لاتتعجل بإجراء جراحة

٩٠ عندما يرى الطبيب ضرورة إجراء جراحة فاستشر طبيبا ثانيا وثالثا .. لأن الإحصائيات تقول : إن حوالى ٣٠٪ من العمليات الجراحية التى تجرى كان من الممكن العدول عنها !!

الصداع النصفى والوراثة

٩١ الدراسات تقول : إن الشكوى من الصداع النصفى تسرى فى بعض العائلات بعينها .. أى أن هناك عاملا وراثيا !!

لاتهمل عمل أشعة بعد الصدمات

٩٢ من الممكن جدا أن تصاب بكسر بالعظم ، وتستطيع رغم ذلك أن تتحرك .. فلا تدع ذلك يصرفك عن عمل أشعة على العظم حتى لايتفاقم الأمر .

إذا كنت تعانى من الكلية

٩٣ إذا كنت تعانى من أى مشكلة بالكلية وتحتاج فى الوقت نفسه إلى العلاج بمضادات الروماتيزم وخاصة عقار ايبوبروفين أو نابروكسين ، فناقش هذا الموضوع مع طبيبك لاحتمال زيادة حدوث أضرار بالكلية .

استخدم القطارة بطريقة صحيحة

٩٤ إذا كنت تعانى من التهاب بالعين نتيجة عدوى (مثل احمرار العين بسبب التهاب الملتحمة) فاحرص عند استعمال القطرة ألا يلمس طرف القطارة العين ؛ لأنك بذلك تعيد نقل العدوى لعينك عند استخدام القطرة مرة أخرى .

لاتفرط فى استخدام بخاخة الربو

٩٥ لا تستعمل «بخاخة الربو» الموسّعة للشُعب الهوائية أكثر من أربع مرات يوميا لأن الإفراط فى استخدامها يؤدى إلى الإضرار بالجسم .. فإذا لم تشعر بتحسن بعد استخدامها لمرة أو مرتين أو ثلاث مرات استشر الطبيب أو انتقل لأقرب مستشفى.

لاتسرف فى استخدام اى دواء دون استشارة طبية

٩٦ إن بعض العقاقير البسيطة التى نعتاد على استخدامها يمكن فى الحقيقة أن تتسبب فى حدوث أضرار بالغة بالجسم إذا استخدمت لمدد طويلة أو بجرعات كبيرة ، ومثال ذلك عقار اسيتامينوفين المعروف باسم تيلينول والذى يستخدم كمسكن للصداع والآلام البسيطة عموما ، فإذا استخدم هذا العقار بجرعات كبيرة (أكثر من ٤٠٠٠ ميلليجرام فى اليوم) أو لمدة طويلة يمكن أن يؤدى إلى تلف بالكبد .. ويجب تجنب استعماله لكل من يعانون من متاعب بالكبد.

اكتئابك له علاج

٩٧ من أعراض الاكتئاب : اضطراب النوم ، ضعف الشهية ، نقص الطاقة ، الإحساس بالخيبة أو اليأس .. فإذا كنت تعانى من مثل هذه الأعراض استشر الطبيب النفسى ، فهناك علاجات حديثة يمكنها أن تجعلك أحسن حالا .

لاتقلق من هذا اللون الأحمر

٩٨ لا تنزعج .. فالأغذية مثل الطماطم والفلفل الأحمر والجيلى الأحمر قد تظهر مع البراز بشكل أشبه بالدم .

لاتذهب للطبيب فى هذا الوقت

٩٩ لاتذهب للمستشفى ، أو وحدات الطوارئ فيما بين الساعة الرابعة وحتى السادسة صباحا متى أمكن ذلك ، لأن الأطباء فى هذه الفترة يكونون فى أسوأ حالة مزاجية وجسمانية ..

اسهل طريقة لوقف النزيف

١٠٠ أسهل طريقة لإيقاف النزيف من جرح بسيط بالجلد هى أن تضغط على مكان الجرح بيدك لمدة عشر دقائق ، وترفع الجزء المصاب لأعلى متى أمكن ذلك.

حتى لاتشكو من أذنك أثناء السفر

١٠١ إذا كنت تستعد للسفر بالطائرة وتعانى من احتقان أو انسداد بالأذن . فاحرص على وضع نقط بالأذن مزيلة للاحتقان خلال اليوم السابق على السفر وأثناء رحلة الطيران ، واحرص كذلك على تحريك الفم أثناء الطيران كأنك تمضغ لبانا ، لأن هذه الحركة تقاوم انسداد الأذن .

احترس من العدوى الفطرية

١٠٢ ليس هناك دواء يخلو من الضرر ، ومثال لذلك المضادات الحيوية فهى تقضى على البكتريا لكنها تنشط نمو الفطريات ولذا إذا استخدمتها المرأة لمدة طويلة تعرضت للإصابة بعدوى فطرية بالمهبل .

احترس من هذا الخطأ الصحى الشائع

١٠٣ من الأسباب الخفية والشائعة لالتهاب المثانة البولية عند النساء إهمالهن للتبول مباشرة بعد الجماع ، أو للطهارة ، وتحريك اليد من الخلف (من الشرج) إلى الأمام (إلى الفرج) أثناء الاغتسال .

برودة الأطراف فى الشتاء

١٠٤ إذا كنت تشكو من برودة شديدة بالإصابع فى فصل الشتاء ، فيمكن مقاومة ذلك باستعمال عقار موسّع للشرايين بمعرفة الطبيب .

استخراج حشرة من الأذن

١٠٥ إذا دخلت حشرة فى أذنك ، ضع كمية من زيت نباتى (مثل زيت الزيتون) بالأذن ، فذلك يقتلها ، ثم اطلب من أحد مساعدتك فى استخراجها .

اشرب عصير التوت

١٠٦ إذا كنت تعانى من التهاب بمجرى البول ، والذى يدل عليه وجود حرقان أثناء التبول ، فيفيدك فى هذه الحالة تناول كميات كبيرة من عصير التوت.

فائدة الرنين المغناطيسى

١٠٧ التصوير بالرنين المغناطيسي MRI وسيلة حديثة للفحص تمكننا من رؤية أغلب الأشياء التى لايمكننا رؤيتها بالأشعة العادية ، مثل الأوتار والغضاريف والأربطة .

حتى تساعد نفسك على الشفاء من السعال

١٠٨ الأدوية الطاردة للبلغم expectorants تساعد على تخليص الممرات التنفسية من البلغم المحتجز بها ، وأغلب هذه النوعيات تعتمد أساسا على مادة تسمى : جوايفنيزين guaifenesin ولكى تساعد هذه العقاقير على العمل يجب تناول سوائل بوفرة للمساعدة على تطرية البلغم .

نصيحة لوقف نوبات السعال

١٠٩ إذا كنت تعانى من نوبات سعال جاف متكرر ، ضع قطعة ثلج دخل فمك حتى تذوب فقد ينجح ذلك فى إيقاف السعال .

علامات التهاب المرارة

١١٠ عندما تعانى من ألم متكرر على الجهة اليمنى من أعلى البطن وأسفل الضلوع مباشرة يرتبط بتناول الطعام وخاصة المأكولات الدسمة فمن المحتمل جدا وجود التهاب بالحوصلة المرارية .. وهذه ليست حالة طارئة ولكى تتجنب هذه الآلام كف عن تناول الدهون فى غذائك إلى أقصى درجة ممكنة ، أما إذا صاحب ذلك حدوث قئ ، وارتفاع فى درجة الحرارة ، فيجب أن تستشير الطبيب بسرعة لاحتمال وجو التهاب حاد بالحوصلة المرارية وهذه حالة طارئة ويجب عليك تقليل تناول السوائل لاحتمال وجود ضرورة للتدخل الجراحى .

اعرف مكان أقرب مركز للتسمم

١١١ من الضرورى جدا أن تكون عارفا لمكان أقرب مركز لعلاج حالات التسمم لمنزلك بحيث يمكنك الاتصال به ، أو الوصول إليه بسرعة إذا ما أصيب أحد أفراد عائلتك بحالة تسمم .

الإسهال مفيد ولكن ..

١١٢ الإسهال لايفضل علاجه لأنه ، فى حد ذاته نوع من العلاج يتخلص من خلاله الجسم مما يزعجه من جراثيم ومخلفات ضارة بالأمعاء .. وذلك باستثناء الإسهال الشديد المتكرر المقلق للراحة ، ففى هذه الحالة يمكن استخدام أحد العقاقير الممسكة لحين ينخفض عدد مرات التبرز . ويعتبر أهم ما يجب أن تفعله فى جميع حالات الإسهال هو الإكثار من تناول السوائل لتعويض مايفقده الجسم منها للوقاية من حدوث جفاف وهزال .

علامات نقص نشاط الغدة الدرقية

١١٣ هل تعانى من الكسل والإحساس بالإجهاد طوال الوقت ، وزيادة وزن الجسم، وانتفاخ الأصابع ، والإحساس بالبرودة ، وجفاف الجلد ؟

إذا كنت كذلك ، فلابد أن تستشير الطبيب لاحتمال وجود نقص فى نشاط الغدة الدرقية المفرزة لهرمون الثيروكسين .

لاتتأخرى عن استشارة الطبيبة فى هذه الحالة

١١٤ حدوث نزيف مهبلى ولو بكمية بسيطة بعد بلوغ سن اليأس وانقطاع الدورة الشهرية تماما يعد علامة طبية خطيرة لابد أن تلقى عناية كافية من الفحص والبحث لاستثناء وجود أى ورم خبيث ، ولاينبغى التأخر عن استشارة الطبيبة فى هذه الحالة ولو ليوم واحد .

ڤيتامينات ضرورية لصحتك

١١٥ نحن لانعرف بالضبط أى نوع من الڤيتامينات يحتاجها كل منا أكثر من الآخر ، لكن هناك ثلاثة أنواع مهمة لابد أن تتوافر لكل منا ، وهى ڤيتامينات : (ج) و (هـ) و (بيتاكاروتين) وهذا النوع الثالث هو الذى يتكون منه ڤيتامين (أ) . وسبب تفضيل هذه الڤيتامينات الثلاثة أنها تعمل كمضادات للأكسدة ، وبالتالى تحارب الشيخوخة وبعض المتاعب الصحية . ويمكنك الحصول عليها بتناول أحد المستحضرات المضادة للأكسدة مع زيادة تناول الخضر والفاكهة .

حارب الشيخوخة

١١٦ جاهد أن تبقى صغيرا .. فسافر .. اضحك .. تدبر خلق الله .. اقرأ كتابا حديثا.

التفاح والإسهال

١١٧ لاتشرب عصير تفاح عندما تصاب بإسهال

لاتتسرع باستئصال اللوزتين

١١٨ استئصال اللوزتين أمر شائع جدا هذه الأيام رغم أن اللوزتين يمثلان جزءا هاما من الجهاز المناعى .. فلاتستأصل اللوزتين إلا إذا أصبحتا مصدر إزعاج شديد أو تكرر التهابها بما يزيد عن خمس مرات كل عام .

احترس من الدهون المشبعة

١١٩ راقب دائما استهلاكك للدهون المشبعة (الحيوانية) ، فاختر اللبن ومنتجاته من الأنواع قليلة الدسم وقلل من تناول اللحوم

اجعل النوم عادة

١٢٠ إذا كنت تعانى من الأرق ، فاجعل النوم عادة بمعنى أن تفعل نفس الأشياء كل مساء قبل النوم .. مثل ارتداء قميص النوم ، وقراءة كتاب فى الفراش ، وتناول كوب لبن ، ثم النوم فى ميعاد ثابت تقريبا .. فبذلك يعتاد الجسم على النوم .

حمام الخل والمونيليا

١٢١ إذا كنت تعانين من إفراز مهبلى مائل للبياض أشبه بلبن الزبادى مصحوب بحكة فأنت غالبا تعانين من عدوى فطرية بالمهبل (مونيليا) .. ويفيدك فى هذه الحالة عمل حمام مهبلى من الخل المخفف ، أما العلاج الأساسى فيكون باستعمال كريم أو لبوس مهبلى مضاد للفطريات .

ثقب الأوزون .. هل يضرك فى شئ ؟

١٢٢ العلماء يقولون إن هناك ثقبا بالأوزون يزيد تدريجيا .. وأمام هذه الحقيقة يجب ألا نتعرض لأشعة الشمس لفترات طويلة (الأشعة فوق البنفسجية) نظرا لزيادة فرصة الإصابة بسرطان الجلد .

أهمية الجوارب القطنية

١٢٣ لن يجدى علاج تينيا القدمين إلا بارتداء جوارب قطنية وتغييرها يوميا .

اختبار ضرورى لمعظم النساء

١٢٤ أخذ عينة خلوية من عنق الرحم PAP اختبار يفضل لكل سيدة إجراؤه سنويا للاطمئنان على عدم حدوث تغير خلوى يحتمل أن يتطور إلى سرطان .

لمقاومة متاعب ماقبل الحيض

١٢٥ إذا كنت تعانين من متاعب متكررة خلال الأيام القليلة السابقة للحيض ، فقللى من تناول الكافيين (القهوة والشاى والكولا) والملح وأكثرى من تناول الخضراوات والفواكه خاصة الأنواع المعروفة بتأثيرها المدر للبول مثل البقدونس والكرفس والخس . وإذا كنت تشعرين بتوتر وقلق أو كآبة فعبرى عن مشاعرك للزوج والصديقات ليساعدونك على الهدوء والطمأنينة .

عندما يكون القلب فى محنة !

١٢٦ عندما تعانى من ألم بمنتصف الصدر كأن شيئا موضوعا على صدرك ، أو شخصا جاسما عليه فتوجه للمستشفى فى الحال ، لاحتمال وجود القلب فى محنة .

استعمل القطرة للعين المريضة و السليمة

١٢٧ إن استعمال قطرة العين فى حالات الالتهاب (العين الحمراء) يجب أن يكون متكررا مثل وضع نقطة أو نقطتين كل ساعتين أو ثلاث ساعات

للقضاء على العدوى ، كما يجب وضع القطرة فى العين الأخرى السليمة بعدد مرات أقل .

اهتم بتناول هذا الفيتامين

١٢٨ هناك بعض الأدلة على أن توافر فيتامين هـ بالجسم يساعد على الوقاية من الأزمات القلبية وخفض مستوى الكوليستيرول ، ويتوافر هذا الفيتامين - المعروف كذلك بتقويته للخصوبة عند الرجل - فى الحبوب الكاملة والدقيق الكامل (الخبز الأسمر) .

فات الميعاد

١٢٩ إذا أصبت بجرح فى المساء ، وأردت عمل غرز جراحية له فى الصباح .. فإن الوقت قد تأخر كثيرا .

احترس من عصابات الأدوية

١٣٠ لقد أصبحت الأدوية التى تباع الآن فى الشوارع (أو ببعض الصيدليات) دون رقابة صحية تمثل خطرا كبيرا على صحة الإنسان عنها بالنسبة للماضى.

لاتهمل بحث السبب وراء بحة الصوت

١٣١ بحّة الصوت التى لاتستجيب جيدا للعلاج علامة طبية مهمة لاينبغى إهمالها خاصة عند المدخنين والمتقدمين فى السن .

عنصر قاتل ..

١٣٢ الطبيعة ليست دائما آمنة .. فالزرنيخ عنصر طبيعى لكنه قاتل !

الوسيلة الآمنة

١٣٣ يعتبر العازل الطبى الذكرى (الكبوت) هو وسيلة منع الحمل الوحيدة التى توفر الوقاية من الأمراض المنقولة بالجنس إلى حد ما !

افضل وقت للحمل

١٣٤ إذا أردت الإنجاب فاعلمى أن أكبر فرصة لحدوث الحمل تكون فى الوقت الذى تخرج فيه البويضة من المبيض شهريا ، وذلك يكون عادة بعد مرور أسبوعين منذ بدء الحيض ، أى فى منتصف الدورة الشهرية تقريبا .

عندما يظهر دم مع البراز

١٣٥ عندما تلاحظ وجود دم فاتح (طازج) ينزل مع البراز ، فقد يكون سببه وجود بواسير ، ويمكنك أن تتأكد من ذلك باستخدام مرآة حيث تظهر البواسير كعنقود عنب منتفخ بلون أحمر داكن . ويمكن تخفيف حالة البواسير ، بأخذ مرهم أو لبوس مضاد للبواسير ، وعمل حمامات مطهّرة للشرج، والإكثار من تناول الخضراوات والفواكه لمقاومة حدوث إمساك .

لإزالة بقع الدم

١٣٦ إذا أصبت بجرح بسيط ولوّث الدم ثيابك أمكنك إزالة الدم باستخدام ماء الأكسجين ثم غسل الملابس .

عندما تلدغك حشرة

١٣٧ عندما تلدغك حشرة ويتسبب ذلك فى حدوث تورم ، واحمرار، وحكة ، ضع ثلجا على مكان الإصابة ، وارفع الجزء المصاب ، واستخدم عقارا مضادا للحساسية ، مع دهان موضع الإصابة بكريم كورتيزون ١ ٪ .

خطأ شائع ابتعدى عنه

١٣٨ قص الأظافر وهى مبتلة يعرضها للإصابة والتقصف ، وكذلك استخدام المبرد فى اتجاه مزدوج فمن المفروض أن يتحرك فى اتجاه واحد .

إذا كان بجسمك شامة

١٣٩ إذا كان بجسمك شامة (حسنة) ولاحظت أنها زادت فى الحجم ، أو اغمقت فى اللون ، أو أصبحت غير مستوية على عكس ماكانت من قبل فلا تتأخر عن استشارة الطبيب .

فيتامين ج والبرد

١٤٠ كثير من الناس يعتقدون أن تناول فيتامين (ج) يوقف نزلات البرد ، على الرغم من أنه لايوجد دليل علمى على ذلك . وعموما فإنه لن يؤذيك تناول فيتامين (ج) سواء للوقاية من نزلات البرد ، أو لعلاجها بشرط ألا تتعدى الجرعة اليومية مقدار ٣ جرامات .

للوقاية من التجاعيد المبكرة

١٤١ الإفراط فى التعرض للشمس يساعد على ظهور التجاعيد ، ويجعلك بالتالى تبدو أكبر سناً مما أنت عليه .

علامات زيادة نشاط الغدة الدرقية

١٤٢ إذا كنت تعانين من انخفاض الوزن ، وعصبية زائدة وسخونة بالجسم لا مبرر لها ، وغزارة فى العرق فمن المحتمل جدا وجود زيادة فى نشاط الغدة الدرقية علما بأن هذا الخلل يحدث بين النساء أكثر من الرجال .

الأسبرين مفيد لقلبك

١٤٣ الأسبرين (حمض اسيتيل ساليسيليك) يعد عقارا مفيدا جدا للوقاية من الأزمات القلبية ؛ لأنه يحافظ على سيولة الدم ؛ ويقاوم حدوث الجلطات بشرط تناوله بجرعة منخفضة لتحقيق ذلك (أسبرين الأطفال) .

لتقليل ظهور الندب

١٤٤ فائدة إجراء الغرز الجراحية للجروح ، بالإضافة إلى وقف النزيف ، أنها تقلل من ظهور الندب بعد الالتئام .

للوقاية من الجرب

١٤٥ يسبب مرض الجرب **scabies** ميكروب ضئيل لايرى بالعين المجردة ، يعيش داخل ثنايا الجلد، ويميز هذا المرض حدوث حكة (هرش) شديدة أثناء الليل خاصة لنشاط هذا الميكروب بالدفء . وكثير ماتبدأ العدوى فى اليدين ، وتظهر الإصابة فى صورة خطوط حمراء صغيرة . وتنتقل العدوى

بالاحتكاك ، أو باستخدام ملابس أو مناشف لشخص مريض ، ولايكفى علاج المصاب بالجرب وحده ، وإنما يجب علاج كل أفراد الأسرة .

للوقاية من الإمساك

١٤٦ احرص يوميا على تناول قدر وفير من الألياف الغذائية (الخضراوات والفاكهة والحبوب الكاملة) ؛ لأنها تقاوم الإمساك ، وتساعد على تخفيف البواسير ، وتقلل من الكوليستيرول ، وتساعد على ضبط مستوى السكر (الجلوكوز) بالدم.

لتقوية مناعتك

١٤٧ الفيروسات ليس لها دواء قاتل والجهاز المناعى هو وسيلتنا الوحيدة لمقاومة العدوى بها .. وحتى تقوى من كفاءة جهازك المناعى احرص على أخذ قدر كاف من ساعات النوم يوميا ، وتناول غذاء صحى متكامل فى عناصره الغذائية، وتجنب الإجهاد النفسى .

علامة طبية مهمة

١٤٨ عدم إخراج بول لمدة ٢٤ ساعة علامة طبية مهمة لاينبغى السكوت عليها.

التدخين عدو لدود لبشرتك

١٤٩ أنت تعرف جيدا أن التدخين له أضرار عديدة ، لكنك قد لاتعرف أن التدخين يضر كذلك بصحة وسلامة الجلد، فالتدخين يساعد على ظهور التجاعيد وانطفاء البشرة وشحوبها ، ولذا فالمدخن يبدو عادة أكبر سنا من غيره من غير المدخنين ممن هم فى نفس العمر .

احترس من التسمم بهذا الغاز

١٥٠ غاز أول أكسيد الكربون غاز خطير يمكن أن يؤدى إلى التسمم ويمكن أن نستنشقه دون أن ندرى لأنه عديم الرائحة . ولكى تأمن من خطر ذلك يجب أن تتأكد من أن أجهزة التسخين بمنزلك سليمة ، وتجنب تشغيل

السيارة فى جراج مغلق ، وإذا أحسست بصداع وغثيان ودوخة أثناء قيادة السيارة وجب عليك فحص السيارة جيدا بمعرفة المختص .

بمجرد بدء الحمل اهتمي بهذا الفيتامين

١٥١ بمجرد معرفتك بأنك حامل وجب عليك تأمين كمية حمض الفوليك بجسمك . وهذا يعد نوعا هاما من ڤيتامينات (ب) ضرورى لحمايتك من الأنيميا ولصحة الجنين ونظرا لاحتمال عدم أخذك حاجتك الكافية من هذا الڤيتامين من الغذاء ، فيفضل الاعتماد كذلك على تناول مجموعة ڤيتامينات ومعادن تحتوى على هذا الفيتامين ويجب ألا تقل الجرعة اليومية عن واحد ميلليجرام .

للقضاء علي الدوسنتاريا تماما

١٥٢ للقضاء على الدوسنتاريا الأميبية لابد من الالتزام بجرعة ومدة الدواء التى حددها الطبيب (دواء فلاجيل أو مشتقاته) لأن إهمال ذلك قد يؤدى لإصابة مزمنة .

أشياء ضرورية للإسعافات الأولية

١٥٣ احرص دائما على وجود هذه الأشياء بمنزلك لاستخدامها فى حالات الجروح . شاش طبى ، شريط لاصق ، ميكروكروم ، صبغة يود ، كريم مضاد حيوى .

حل بسيط يساعد على النوم

١٥٤ حتى يسهل عليك الاستغراق فى النوم اجعل مكان النوم هادئا مظلما .. وإن تعذر ذلك ضع غطاء فوق عينيك وسدادة بأذنيك .

خذ حقنة تيتانوس بسرعة

١٥٥ إذا دخل مسمار ، أو ما شابه ذلك ، فى قدمك وجب عليك أخذ حقنة مضادة للتيتانوس فى أسرع وقت وبحد أقصى لايزيد على ست ساعات . ويمكن إهمال ذلك فى حالة أخذ هذه الحقنة خلال الخمس سنوات الماضية.

احترس من هذا السلوك الخاطئ

١٥٦ إذا كانت يدك أو قدمك موضوعة فى الجبس ، فتجنب تماما إدخال أى شئ لحك الجلد ؛ لأن ذلك يمكن أن يعرضك لالتهاب شديد .

قس ضغط عينيك

١٥٧ إذا كنت فوق سن الأربعين وتنوى القيام بفحص للنظر فاطلب من طبيبك كذلك التأكد من عدم وجود جلوكوما (مياه زرقاء) وذلك بقياس الضغط داخل العينين . فالجلوكوما مرض شائع بين المتقدمين فى السن ، ولاتظهر عادة أعراض الإصابة به بوضوح إلا فى مرحلة متقدمة .

للمساعدة فى الإقلاع عن التدخين

١٥٨ العلاج بالإبر الصينية **Acupuncture** يمكن أن يساعدك على التخلص من عادة التدخين .

لا تنقل العدوى لعضوك التناسلى

١٥٩ تقرحات البرد التى تصيب زاويتى الفم والشفاة سببها الإصابة بفيروس مشابه للفيروس الذى يصيب الأعضاء التناسلية ، ويُحدث بها إصابة مشابه . ولذا يجب الحرص على غسل اليدين جيدا بعد ملامسة الفم المصاب بهذه العدوى وقبل الشروع فى ملامسة العضو التناسلى .

إذا عضتك قطة

١٦٠ إن فم القطة قذر للغاية فهو ملئ بجراثيم مختلفة ، فإذا عضتك قطة وجب عليك تطهير مكان الإصابة بصبغة اليود ، ووضع كريم مضاد حيوى ، ولف الجرح بشاش طبى معقم .. ويفضل كذلك استشارة الطبيب .

القهوة وضغط الدم

١٦١ القهوة مشروب مُدر للبول ، يجعلك كثير التبول ، فإذا كنت تعانى من انخفاض ضغط الدم أو من الإسهال فقلل من تناول القهوة حتى لايستمر انخفاض ضغط الدم (الشاى له نفس التأثير ولكن بدرجة أقل) .

حافظى على صحة عظامك

١٦٢ إذا كنت سيدة فوق سن الخامسة والأربعين ، فإنك أكثر عرضة بحوالى خمس مرات عن الرجل للإصابة بكسر عظم الحوض (بسبب الوقوع) ؛ لأنه مع تقدم المرأة فى السن وبلوغ سن اليأس تضعف عظامها عن الرجل .. كما ذكرت الإحصائيات أن النساء أقل تناولا للكالسيوم عن الرجل (أى للبن ومنتجاته) وهذا سبب آخر يجعلها أكثر عرضة للإصابة .

إذا عضك إنسان

١٦٣ عضّة الإنسان يمكن أن تكون خطرة جدا (خاصة فى وقتنا الحالى) لأن أفواه البشر مليئة بالجراثيم !!.. فإذا عضك شخص وجب عليك تطهير المكان المصاب بصبغة اليود ، ووضع كريم مضاد حيوى ، ويفضل استشارة الطبيب إذا سال دم.

عندما تحدث إسالة دم

١٦٤ من أسوأ احتمالات حدوث عدوى بسبب عضة البشر انتقال العدوى بالتهاب الكبد الوبائى ، أو انتقال العدوى بالإيدز ؛ نظرا لأن ڤيروس الإيدز وڤيروس الالتهاب الكبدى (C) ينقل كليهما بجميع وسائل الجسم بما فى ذلك اللعاب وذلك بافتراض حدوث إسالة للدم بسبب العض . ولذا فإنه من واجب المصاب أن يتحرى عما إذا كان الشخص الذى عضه مصابا بالالتهاب الكبدى أو الإيدز أم لا ؟ . (هذا الاحتمال ليس قويا لكنه ممكن) .

استعمل بخاخة كورتيزون

١٦٥ إذا كنت تعانى من انسداد متكرر بالأنف والجيوب الأنفية فيفيدك فى هذه الحالة استخدام بخاخة كورتيزون للأنف . استشر طبيبك .

لاتفرط فى تناول الكافيين

١٦٦ يحتوى فنجان الشاى القوى المركز على نفس كمية الكافيين تقريبا التى يحتويها فنجان القهوة العادى .

أعراض السيلان

١٦٧ تظهر الإصابة بمرض السيلان فى صورة حرقان شديد أثناء التبول ، وظهور إفراز من القضيب مائل للاصفرار ، وذلك بعد ممارسة الزنا بحوالى ٣ – ٥ أيام.

أعراض الكلاميديا

١٦٨ تظهر الإصابة بالكلاميديا فى صورة حرقان أثناء التبول ، وظهور إفراز من القضيب شفاف أو لبنى ، وخاصة فى الصباح ، وذلك بعد ممارسة الزنا بحوالى أسبوع أو أكثر . إن الأمراض المنقولة بالجنس صارت عديدة متنوعة ، وبعضها لايستجيب لأى علاج.. وهذا تحذير لشبابنا ودفاع عن العفة.

لا تتأخر عن طلب هذا العلاج

١٦٩ إذا عضك إنسان أو حيوان وجب عليك أخذ مصل مضاد للتيتانوس بسرعة، وذلك بافتراض عدم أخذ هذا المصل خلال الخمس سنوات السابقة .

نوعان من الكريم هامان لصحة بشرتك

١٧٠ للاهتمام بصحة وسلامة بشرتك وحمايتها من أشعة الشمس الضارة والتغيرات المناخية يجب اختبار نوع جيد من الكريمات الواقية من أشعة الشمس (sunscreen) والكريمات المرطبة للبشرة (moisturizer) واستخدام هذين النوعين باستمرار .

نصيحة طبية قبل السفر للخارج

١٧١ قبل أن تسافر فى رحلة للخارج ، اطلب من طبيبك وصف أحد أنواع المضادات الحيوية لاستخدامه فى حالة حدوث عدوى أو مرض .

لمريض السكر فقط

١٧٢ قبل أن تسافر فى رحلة للخارج ،وبافتراض أنك مريض بالسكر ، خذ معك كمية كافية من الأنسولين أو الحبوب المخفضة للسكر ، وتقرير من

طبيبك بحالتك الصحية ، لأن علاجات السكر تختلف فى أسمائها وجرعاتها بالخارج، كما أن تقرير الطبيب قد يفيدك إذا ما تعرضت لمكروه .

توقف عن استعمال هذا الدواء

١٧٣ إذا كنت تتناول أى دواء ولاحظت ظهـور طفح جلدى توقف بسرعة عن تناول هذا الدواء واستشر طبيبك . فيحتمل فى هذه الحالة وجود حساسية ضد هذا الدواء . وعادة يختفى هذا الطفح خلال أسبوع ، ويمكن استخدام عقار مضاد للحساسية فى حالة حدوث حكة جلدية .

توقف عن التدخين وعش سليما .

١٧٤ اتخاذ القرار بالإقلاع عن التدخين من أصوب وأصعب القرارات التى يمكن أن تتخذها فى حياتك ! ولكى تساعد نفسك على ذلك ، دخّن أقل عدد من السجائر يمكن أن يجعلك متماسكا إلى حد ما وهو عادة خمس سجائر يوميا . وبعد ذلك بثلاثة أيام خذ ماتبقى من السجائر وبللها فى الماء وضعها فى سلة المهملات . إن أول أسبوع من الإقلاع عن التدخين هو أصعب فترة فحاول أن تتحملها لتعش سليما معافا .

ابحث عن وسائل مساعدة

١٧٥ إذا خانتك إرادتك ولم تستطع الإقلاع عن التدخين . فاستشر طبيبك لإيجاد وسائل مساعدة مثل العلاج بالإبر الصينية ، أو التنويم المغناطيسى ، أو استخدام شرائط أو لبان النيكوتين .

لاتفرط فى تناول الملح

١٧٦ زيادة تناول ملح الطعام (كلوريد الصوديوم) قد يؤدى بالفعل إلى الإصابة بمرض ارتفاع ضغط الدم عند الأشخاص ذوى القابلية الزائدة للإصابة مثل أبناء مرضى الضغط .

لاتفرط فى تناول السكر

١٧٧ زيادة تناول السكر قد تؤدى بالفعل إلى الإصابة بمرض السكر عند الأشخاص ذوى القابلية الزائدة للإصابة مثل أبناء مرضى السكر .

لا تؤذى نفسك دون أن تدرى ؟

١٧٨ يُوصف كل من السكر والملح بأنهما سموم بيضاء ؛ لأنه ثبت أن الإفراط فى تناولهما يضر بالجسم من نواح مختلفة .

مقدار حاجتك من الدهون

١٧٩ إن أجسامنا تحتاج إلى قدر بسيط جدا من الدهون لأغراض مختلفة مثل إذابة وامتصاص بعض الڤيتامينات (أ ، د ، هـ ، ك)لكن الغالبية منا تتناول قدرا يزيد على حاجة الجسم .

فراقب هذه الناحية فى غذائك لارتباط الإفراط فى تناول الدهون الحيوانية (المشبعة) بالإصابة بتصلب الشرايين والذبحة الصدرية .

لاتفسد غذاءك بيدك !

١٨٠ لاتستغن عن جزء من خضار أو فاكهة يمكن أكله مثل قشر التفاح والخيار والجزر ، فقشر الخضراوات والفاكهة بل وبذور الليمون كذلك أجزاء غنية بالألياف الغذائية والڤيتامينات

أهمية ماء الطهى

١٨١ عندما تسلق الخضراوات فى الماء فإن جزءا من ڤيتاميناتها يتسرب إلى ماء الطهى (مثل ڤيتامين ب) وبالتالى لاينبغى إهمال تناول ماء طهى الخضراوات .

النساء والبنجر

١٨٢ للنساء فى البنجر فائدة كبيرة ؛ لأنه خضار غنى إلى حد كبير بالحديد الذى يدخل فى تركيب خلايا الدم الحمراء ، وبالتالى فإن الاهتمام بتناوله يعوض المرأة بسرعة عما تفقده من الدم مع كل دورة شهرية ويحميها من الإصابة بأنيميا نقص الحديد .كما يحتوى كل من السبانخ والعنب على نسبة مرتفعة من الحديد لكنها أقل من البنجر .

اربعة خضراوات مفيدة لمريض الضغط

١٨٣ الجزر والعنب والسبانخ والبقدونس أربعة خضراوات وفاكهة مفيدة لمرضى الضغط المرتفع ؛ لاحتوائها على نسبة مرتفعة من البوتاسيوم الذى يعمل على تقليل نسبة الصوديوم الذى يسبب ارتفاع ضغط الدم .

فإذا كنت مريضا بالضغط احرص على تناول عصير الجزر والعنب .

الثوم والكوليستيرول

١٨٤ فى حيوانات التجارب ، وجد أن قدرة الثوم على خفض مستوى الكوليستيرول تفوق مفعول الدواء الكيماوى كلوفيبريت (clofibrate) المعروف تجاريا باسم اتروميد – إس (atromid - s) وهذا ينطبق كذلك إلى حد كبير على بنى الإنسان فحافظ على صحة قلبك بتناول الثوم .

زيت السمك لصحة قلبك

١٨٥ زيت السمك مفيد جدا لصحة القلب ؛ لأنه يقاوم حدوث ترسبات بالشرايين (بما فى ذلك الشرايين التاجية المغذية لعضلة القلب) ، ويقلل مستوى الترايجليسيريدات **Triglycerides** ومستوى الكوليستيرول ، ويرجع سبب ذلك إلى احتواء السمك و زيت السمك ومستحضرات خلاصة السمك والمأكولات البحرية عموما على نوع مفيد جدا من الأحماض الدهنية يسمى : اوميجا ـ٣ **(Omega -3 fatty acids)**

ثلاثة أشياء للسيطرة على السكر

١٨٦ ثلاثة أشياء يجب أن تهتم بها لضبط مستوى السكر بالدم ، والوقاية من تقلباته ومضاعفاته الخطيرة وهى : الدواء ، والغذاء ، والرياضة . فمرض السكر أشبه بمنضدة ترتكز على ثلاثة أرجل ، فإذا اختلت إحداها اختل المريض.

الحلبة والحوامل

١٨٧ من أجل ولادة سهلة بدون معاناة اشربى مغلى الحلبة بانتظام مع

اقتراب موعد الولادة ؛ لأن الحلبة تساعد على مرونة عضلات الرحم ، وتزيد من قوة انقباضاتها ، مما يسهل عملية الولادة .

لزيادة لبن الثدى

١٨٨ لزيادة إدرار اللبن أثناء الرضاعة ، اشربى سوائل بكثرة وخاصة الحلبة والنعناع والشمر وشوربة العدس .

شرطان أساسيان لسلامة شعرك

١٨٩ التغذية الجيدة ، وعدم الإساءة للشعر شرطان أساسيان للحفاظ على سلامة الشعر وحمايته من السقوط .. والمقصود بعدم الإساءة للشعر هو عدم الإفراط فى عمل السشوار ، وتجنب استعمال الصبغات الكيماوية ، وتجنب تمشيط الشعر بعنف ، أو شده بعنف على «الرولو» وما إلى ذلك .

الجريب فروت والتخسيس

١٩٠ قالوا : إن الجريب فروت يساعد فى إنقاص الوزن .. وهذا صحيح تماما ، لأنه يزيد من معدل حرق الدهون الزائدة بالجسم .

رجيم عيش الغراب

١٩١ عيش الغراب **Mushroom** غذاء مرتفع القيمة الغذائية ، ويحتوى على ڤيتامينات ومعادن عديدة وأهمها ڤيتامينات (ب) ، وفى الوقت نفسه لايمد الجسم بكم كبير من السعرات الحرارية ، ولذا يمكن استخدامه كغذاء رئيسى للمساعدة على إنقاص الوزن دون التعرض لحدوث نقص بالڤيتامينات والمعادن .

كيف يزيد وزنك ؟

١٩٢ إن علاج النحافة هو عكس علاج البدانة ، أى بزيادة تناول الطعام وخاصة الأغذية المكسبة لكمية كبيرة من الطاقة كالنشويات وتقليل المجهود العضلى المبذول .. وهذا بافتراض عدم وجود سبب مرضى وراء النحافة ففى هذه الحالة يكون علاج النحافة هو علاج هذا السبب المرضى المؤدى لها .

خطر ارتفاع الضغط

١٩٣ الدراسات تقول : إن احتمال الإصابة بالذبحة الصدرية (قصور الشريان التاجى) يزيد بمعدل ثلاث مرات مع ارتفاع ضغط الدم عن ١٦٠/٩٠ ميلليمتر زئبق عند الرجال الذين تتراوح أعمارهم مابين ٥٠-٥٩ سنة .. وتزيد فرصة الإصابة إلى ست مرات عند النساء فى نفس هذه السن .

فلا تسكت على ارتفاع ضغط دمك وأحكم السيطرة عليه .

احم قلبك من الخطر بعد سن اليأس

١٩٤ إن المرأة أقل عرضة بكثير من الرجل للإصابة بالذبحة الصدرية قبل سن اليأس (أى سن انقطاع الحيض والذى يكون غالبا خلال الأربعينيات) وذلك لأن هرمون الأستروجين الذى يفرزه المبيض يوفر الحماية للمرأة ضد الذبحة الصدرية ، أما بعد انقطاع إنتاج هذا الهرمون ببلوغ سن اليأس فإن فرصة المرأة للإصابة تزيد بدرجة كبيرة ربما بدرجة أكبر من الرجل .

الخميرة ومرض السكر

١٩٥ الخميرة من الأغذية المفيدة جدا لكل الناس ، ولمريض السكر على وجه الخصوص ؛ لاحتوائها على نسبة مرتفعة من الكروم الذى يقاوم ارتفاع مستوى السكر، كما يساعد على خفض مستوى الكوليستيرول الضار (هناك نوعان من الكوليستيرول ، نوع نافع وآخر ضار) .

ماذا يختبئ وراء الإحساس الدائم بالتعب ؟

١٩٦ هل تشعر أنك متعب ؟ أو ليس لديك طاقة للعمل ؟ أو تود أن تبقى نائما معظم الوقت ، على غير العادة ؟ إذا كنت كذلك فهناك أسباب مختلفة لحالتك ، قد يمكنك معرفة السبب الذى ينطبق على حالتك وهذه مثل : الاكتئاب ، الأرق ، الضعف العام (الأنيميا) ، وجود نقص بنشاط الغدة الدرقية ، وجود حمل فى بدايته ، فترة النقاهة من المرض .

سر حكة الفرج ..

١٩٧ أحيانا تكون حكة الفرج بمعنى الرغبة المتكررة فى هرش العضو التناسلى للمرأة هى العلامة التى تكشف عن وجود إصابة بمرض السكر . فإذا كنت تعانين من حكة متكررة دون وجود سبب واضح ودون وجود إفراز مهبلى غير طبيعى ، فقومى بإجراء اختبار لمستوى السكر بالدم أثناء الصيام .

فوائد العرقسوس

١٩٨ العرقسوس نبات مفيد جدا لمتاعب الكبد وخاصة الالتهاب الكبدى الفيروسى (سى) ؛ لأنه يزيد من قدرة الخلايا على إنتاج مادة بروتينية تسمى : انترفيرون **interferon** تساعد على وقف نشاط الفيروس وتكاثره .. وجدير بالذكر أن هذه المادة يستحضر منها عقار لعلاج مرض الإيدز ويستخدم كذلك لعلاج الالتهاب الكبدى (سى) .

كما يعتبر العرقسوس شرابا مفيدا جدا فى حالات قرحة المعدة ؛ لأنه يحفز على التئام الجزء المصاب بالقرحة .

لتخفيف ألم الحيض

١٩٩ أهم نصيحة لتخفيف ألم الحيض هى ألا تنشغلى بموضوع الحيض ! فقد وجد أن إعطاء موضوع الحيض أهمية أكثر من اللازم ، كما يفعل كثير من الفتيات ، يزيد من الإحساس بألم الحيض ، بينما يساعد عدم الاكتراث بهذا الموضوع وانشغال الحائض بممارسة أنشطتها العادية على تخفيف الإحساس بالألم .

متى تزيد فرصة الإصابة بسرطان الثدى ؟

٢٠٠ أنت أكثر عُرضة للإصابة بسرطان الثدى إذا كانت أمك أو أختك أو جدتك قد أصيبت بهذا المرض . ومن واجبك فى هذه الحالة إجراء فحص ذاتى شهرى للثديين وعمل تصوير للثدى بالأشعة سنويا **mammo-graghy** .

اسباب خفية لألم الظهر

٢٠١ ألم الظهر لا يشترط أبدا أن يكون نتيجة وجود مشكلة بالظهر فأحيانا يرتبط بالمتاعب النسائية كقرحة عنق الرحم ، أو احتقان الحوض (زيادة كمية الطمث) بل إنه قد يكون وسيلة خفية للتعبير عن عدم الارتياح من المعاشرة الجنسية أو عدم الرغبة فى الإنجاب .

الصداع عادة لايخيف !!

٢٠٢ الصداع .. غالبا مايكون نفسيا لاعضويا .

البواسير والإمساك

٢٠٣ البواسير .. لا فائدة فى علاجها إذا لم يعالج الإمساك .

سلاح ذو حدين !!

٢٠٤ الڤيتامينات سلاح ذو حدين .. وهذا بمعنى أن الجرعات الزائدة منها تحدث أضراراً بالصحة ومثال ذلك ڤيتامين (أ) فرغم أنه ضرورى لصحة البشرة والوقاية من العشى الليلى إلا أن زيادته تؤدى إلى سقوط الشعر ، والصداع ، والإسهال ، وغيام الرؤية ، وغير ذلك من الأضرار .وهذه الزيادة تحدث فى حالة تناول مستحضر لڤيتامين معين بجرعات كبيرة لمدة طويلة .. فاحترس من ذلك .

غمقان الجلد

٢٠٥ لاتبحثى عن كريم يزيل غمقان الجلد تحت العينين (الهالات السوداء) وإنما ابحثى عن السبب فى هذا الغمقان وعالجيه ، فغالبا مايرجع السبب إلى قلة النوم (الأرق) ، أو الإجهاد الجسمانى ، أو ضعف التغذية ، أو التوتر النفسى.

ومن الوصفات المساعدة فى هذه الحالة عمل كمادات خيار على العينين بتقطيع الخيار إلى شرائح ، ووضع شريحة فوق كل عين وهى مغمضة مع تكرار ذلك .

ملاحظة مهمة جدا

٢٠٦ تغير وضع حلمة أحد الثديين عن الوضع الذى كانت عليه من قبل مثل انحرافها لأى اتجاه أو انغماسها علامة طبية هامة لاينبغى السكوت عليها .. فاستشيرى الطبيبة .

ألم الثدى قبل الحيض

٢٠٧ ألم الثدى خلال الأيام القليلة السابقة للحيض أمر طبيعى لاحتجاز كمية زائدة من السوائل والملح بفعل التغير الهرمونى خلال هذه الفترة ، ولكى تتغلبى على هذا قللى من تناول الملح خلال الأسبوع السابق للحيض ، وأكثرى من تناول الخضراوات المعروفة بتأثيرها المدر للبول مثل البقدونس والكرفس والقرنبيط والخس أو خذى عقارا مدرا للبول بمعرفة الطبيبة.

كثرة التبول

٢٠٨ كثرة التبول أثناء الليل خاصة ، وتقطع تيار البول ، وتأخر نزوله ، والإحساس بعدم التفريغ الكافى للمثانة ، أعراض تدل جميعها على وجود تضخم بالبروستاتا . فاستشر الطبيب . والعلاج الدوائى لايفيد كثيرا فى هذه حالة ، أما العلاج الحاسم فهو العلاج الجراحى سواء بالمنظار أو بالطريقة العادية ويهدف لاستئصال الجزء المتضخم من الغدة أو كلها .

تغير لون البول

٢٠٩ اكتساب البول للون مخالف للونه الطبيعى له احتمالات مختلفة ؛ فالبول الأحمر يدل على خروج دم مع البول ، والبول الغامق (لون العرقسوس)يدل ذلك على وجود إصابة بالصفراء (التهاب كبدى وبائى) ، واللون العكر ذو الرائحة الكريهة يدل على وجود عدوى واحتمال وجود حصيات بمجرى البول، واللون الأخضر أو الأزرق يحدث بسبب اصطباغ البول ببعض الأدوية .

للرجال فقط !!

٢١٠ هل أنت سريع الإنزال ؟ .. إن الرجل بطبيعته أسرع فى الوصول إلى ذروة الشهوة بالنسبة للمرأة . أما السبب الغالب وراء حدوث إنزال سريع جدا بدرجة ملحوظة فهو عدم الثبات النفسى ، ولذا فإن علاجه يعتمد على تصحيح العامل النفسى وقد يستدعى الأمر تناول عقار مهدئ ، كما يفيد فى هذه الحالة استخدام كريم مخدر موضعى لتعطيل الاستجابة العصبية (احترس من الكريمات التى تباع دون رقابة طبية !) .

اختبار سرعة الترسيب

٢١١ إذا أجريت اختبارا لسرعة الترسيب ووجدته مرتفعا إلى حد ما ، فإن ذلك لايعنى بالفعل وجود مشكلة مرضية خطيرة إذ يمكن أن ترتفع سرعة الترسيب أثناء بعض المتاعب البسيطة مثل نزلات البرد أو الأنفلونزا ، أو خلال فترات الحيض .

ثلاثة أشياء لمقاومة البرد

٢١٢ الزنجبيل والليمون وعسل النحل ثلاثة أغذية مفيدة جدا فى حالات نزلات البرد ، خاصة إذا قدمت مع بعضها ، وذلك مثل مزج ملعقة صغيرة من الزنجبيل مع ملء فنجان صغير عسل نحل مع عصير ليمونة واحدة وتناول جرعات متتالية من هذا المزيج على مدار اليوم .

الوضع المناسب للتنفس

٢١٣ عندما تفاجئك أزمة الربو (ضيق حاد فى التنفس) اجلس على مقعد فى مكان موفور الهواء ، واجعل جسمك مائلا قليلا للأمام ، وارتكز بذراعيك على طرف مقعد آخر أمامك (أو طرف نفس المقعد بحيث تجلس عليه بالعكس) فهذا الوضع يساعدك على التنفس بشئ من الارتياح .

مقاومة الأمراض الفيروسية

٢١٤ جميع الأمراض الفيروسية المعدية التى تظهر عادة خلال فترة

الطفولة ليس لها علاج شاف مثل : الحصبة العادية ، والحصبة الألمانية ، والجديرى المائى، والنكاف ، ويعتبر الالتزام بالراحة فى الفراش ، وتناول غذاء صحى خفيف وسوائل بكثرة ، وعمل كمادات ماء بارد أشياء أساسية لمساعدة سرعة الشفاء ، وتجنب حدوث مضاعفات .

اهم نصيحة

٢١٥ أهم نصيحة يجب تنفيذها عندما يصاب طفلك بإسهال متكرر أن تمديه بقدر وفير من الماء والسوائل المختلفة ؛ حتى لايصاب بجفاف ؛ لأن ذلك يعوضه عما يفقده الجسم من سوائل .

اللولب وخطورته

٢١٦ اللولب يعتبر وسيلة مواصلات سهلة لنقل الميكروبات ، فلا تستخدمينه فى حالة العدوى أو الالتهابات المتكررة .

الكتاراكت

٢١٧ الكتاراكت (المياه البيضاء) حالة تعنى أن عدسة العين تفقد شفافيتها وتصبح معتمة ، وهذا يحدث لقصور فى وصول الدم إلى العدسة والذى يحمل لها الغذاء وما تحتاجه من مواد أساسية لتحتفظ بحيويتها ، وهذا يحدث عادة لا لشئ مرضى وإنما للتقدم فى السن .

حاولى أن تتكيفى مع هذه المتاعب ولا ترفضيها

٢١٨ إذا كنت تعانين من حدوث نوبات من السخونة أو الفوران تنبعث من عنقك ووجهك مع حدوث غزارة بالعرق خاصة أثناء الليل ، فهذه من العلامات المهمة المميزة لانقطاع الحيض عند بلوغ سن اليأس . فحاولى التكيف مع هذه المرحلة حتى تزول متاعبك تدريجيا .

جلطة المخ

٢١٩ إن الحوادث الدماغية (كجلطة المخ) تختار ضحاياها عادة من السمان، والمتوترين ، والمدخنين ، والمهملين فى إحكام السيطرة على مرض الضغط أو السكر .. فحاول مقاومة هذه العوامل .

الم الجماع

٢٢٠ ألم الجماع بعد بلوغ المرأة سن اليأس مشكلة شائعة تحدث بسبب غياب الإفرازات الملينة للمهبل بسبب انقطاع إنتاج هرمون الأستروجين وحلا لهذه المشكلة يمكن استخدام مستحضر ملين للمهبل (مثل الجيلى) من الأنواع المخصصة لهذا الغرض ، أو استعمال قليل من زيت نباتى قبل الجماع . كما يجب تجنب وصول فقاقيع الصابون ، أو أى مواد كيماوية مطهرة للمهبل حتى لايزيد جفافه .

اهمية وجبة الإفطار

٢٢١ وجبة الإفطار وجبة مهمة وأساسية جدا لاينبغى إهمالها .. ويرى خبراء التغذية أن مقدار مايجب تناوله من غذاء فى وجبة الإفطار يعادل حوالى ١/٣ أو ١/٤ مقدار الغذاء اليومى .

لقد وجد من خلال الدراسات أن الأصحاء يحرصون على تناول وجبة جيدة من طعام الإفطار بشكل منتظم . ومن أهم فوائد هذه الوجبة أنها تساعد على التركيز وتقاوم التعب أثناء فترة النهار ؛ لأنها تقاوم حدوث انخفاض بمستوى السكر (الجلوكوز) بالدم .

الصفراء الطبيعية

٢٢٢ أكثر من نصف المواليد يظهر عليهم الصفراء (اليرقان) بمعنى اصطباغ الجلد وبياض العينين بلون أصفر ، وهذا أمر طبيعى لايعنى وجود مرض ما . وسببه أن جسم الوليد يكون به كمية زائدة من الدم على حاجته عند الولادة ويقوم الجسم بتكسير هذه الكمية الزائدة فينتج عن ذلك خروج صبغ أصفر .

وهذه الصفراء تكون عادة بدرجة بسيطة وتختفى بعد نحو أسبوع .. فلا تقلقى على وليدك .

التبول الليلى

٢٢٣ عندما يتبول طفلك فى الفراش أثناء النوم فاعلمى أنه يمر بأزمة نفسية تشعره بالإحباط ، قد يكون سببها إحساسه بالغيره .وقلما يكون هناك سبب عضوى لهذه الحالة .

الزعتر

٢٢٤ شاى الزعتر مشروب عشبى مفيد لتخفيف السعال ، وطرد البلغم بما فى ذلك السعال الديكى الذى يصيب الأطفال .

الحمل والجنس

٢٢٥ ليس هناك ضرر من استمرار المعاشرة الجنسية طوال فترة الحمل ، طالما أن حالة الحمل جيدة ولم يسبق حدوث إجهاض متكرر .

لاتهملى هذه الشكوى

٢٢٦ إحساس الزوجة بألم أثناء الجماع يعد من قبيل العلامات الطبية الهامة والتى لا ينبغى إهمالها . فاستشيرى الطبيبة .

ولادة التوائم

٢٢٧ أنت أكثر قابلية لولادة التوائم إذا حدثت ولادات للتوائم ضمن أفراد عائلتك (من جانب الأم) نظرا لوجود عامل وراثى .. أو إذا كنت تعالجين بالعقاقير المزيدة للخصوبة مثل عقار كلوميفين المعروف تجاريا باسم كلوميد clomid .

مأكولات لاتعطيها لطفلك الصغير

٢٢٨ لاتعط طفلك الصغير مأكولات مثل الحمص أو السودانى ، أو أى أجسام مستديرة مثل البلى ؛ لتفادى احتمال انحشارها بالممرات التنفسية .

أهم نصيحة لجهازك البولي

٢٢٩ أهم نصيحة لسلامة جهازك البولى الاهتمام بشرب الماء والسوائل بكميات وفيرة يوميا ، وخاصة فى الجو الحار ، لأن الماء يقوم بغسل البول ، ويقاوم حدوث أية رواسب قد تكون سببا فى تكوين الحصيات .

قرحة الاثنا عشر

٢٣٠ قرحة الاثنا عشر لاتعالج فحسب بالدواء ، وإنما لابد من وجود الراحة الذهنية والجسمية لنجاح العلاج .

حرقان البول

٢٣١ حرقان البول له أسباب محتملة عديدة من أهمها : التهاب المثانة البولية ، التهاب الكلى الصديدى ، حصيات مجرى البول ، التهاب البروستاتا ، أورام الجهاز التناسلى الذكرى ، وجود عدوى نتيجة اتصال جنسى.. ومهما كان سبب هذا الحرقان لابد من الاهتمام بتناول كميات وفيرة من السوائل والماء يوميا .

الثدى الصغير .. لايعد مشكلة !

٢٣٢ إذا كان ثديك صغيرا فلا يهم حيث يمكنك القيام بالرضاعة الطبيعية على أكمل وجه .

أهمية لبن السرسوب

٢٣٣ لاتهملى لبن السرسوب (أو الكالسيوم) فهو غذاء مفيد لوليدك ، غنى بالمضادات الحيوية التى تحميه من العدوى .

الأظافر والغذاء

٢٣٤ ضعف الأظافر وسهولة انكسارها وتغير شكلها إحدى علامات الضعف العام؛ بسبب فقر الدم ، أو أنيميا نقص الحديد .

فاهتمى بغذائك تقوى أظافرك .. أو خذى أحد مستحضرات الڤيتامينات والمعادن المحتوية على حديد .

احترسى من الأسيتون

٢٣٥ استعمال الأسيتون لإزالة طلاء الأظافر يعرضها للجفاف والتشقق .. وحلا لهذه المشكلة لاتكثرى من استخدام الطلاء ، أو استخدمى نوعا من الأسيتون يحتوى على زيوت ملينة .

سلامة اظافرك

٢٣٦ من أكثر مايهدد سلامة وقوة الأظافر بين ربات البيوت الإفراط فى تعريض الأظافر للماء والصابون والمنظفات الكيماوية .. وحلا لهذه المشكلة احرصى على ارتداء قفاز خاصة عند استعمال أى مواد كيماوية مثل الكلور .

صبغة الجاوا

٢٣٧ إذا أصبت بنزلة برد صاحبها حدوث انحباس ، أو حشرجة بالصوت استنشق دخان صبغة الجاوا ، ولاتتكلم كثيرا !

احترس من الأسبرين !

٢٣٨ لاتعط لطفلك الأسبرين (حمض السلسيلك) فى حالة إصابته بمرض فيروسى معد وخاصة الجديرى المائى .

فقد كشفت دراسة حديثة عن أن إعطاء الأسبرين فى حالات الأمراض المعدية كالحصبة ، والجديرى المائى ، تعرض الطفل للإصابة بمرض يسمى متلازمة ريز **Reye's syndrome** ومن أعراضه إصابة الطفل بقئ وضعف بالتركيز ، وقد يتطور الأمر إلى حدوث غيبوبة . ولكن يمكنك إعطاؤه أى عقاقير أخرى خافضة للحرارة مثل باراسيتامول .

تطهير سُرة الوليد

٢٣٩ إن الجزء المتبقى من الحبل السرى بجسم الوليد يسقط تلقائيا خلال أسبوع إلى ثلاثة أسابيع ، ومن الواجب تطهير هذا الجزء بصفة متكررة باستخدام الكحول الأبيض على قطعة قطن . ولاحظى أن الكحول لايزعج الطفل ، لأن هذا الجزء لايحتوى على نهايات عصبية .

خطأ ..خطأ ..!

٢٤٠ لاتتركى طفلك عاريا أثناء تغيير ملابسه حتى تأتى له بملابس نظيفة ، وإنما يجب تجهيزها مسبقا إلى جوار الطفل حتى لايتعرض للبرودة وتيارات الهواء .

أسوأ هدية لطفلك !

٢٤١ أسوأ هدية أو مكافأة يمكن أن تعطيها لطفلك هى الحلويات . فلنحاول تغيير هذه العادة حتى نحمى أسنان أطفالنا من التسوّس .

فوائد الشاى

٢٤٢ الشاى مشروب صحى ، وليس ضارا بافتراض الاعتدال فى تناوله ، ومن ضمن فوائده الصحية أنه يطهر الفم حيث يقضى على البكتريا والفيروسات ، ويقاوم تسوّس الأسنان . أما إذا غلى الشاى صار مشروبا ضارا مائة فى المائة .

ويعتبر الشاى الأخضر هو أفضل أنواع نبات الشاى ، وأكثره فائدة للجسم .

فوائد البروكولى ..

٢٤٣ إذا أردت أن تقلل من فرصة إصابتك بالسرطان فكل قرنبيطا وكرنبا نيئا . وخاصة النوع الأوروبى من القرنبيط المعروف باسم : بروكولى .

افضل بروتين

٢٤٤ البروتين الحيوانى (اللحوم) أفضل من البروتين النباتى (الحبوب والبقول) ، لأنه يحتوى على مختلف الأحماض الأمينية الأساسية ، ولكن يعيبه وجود الدهون المشبعة لما لها من خطر شديد على صحة القلب والشرايين فى حالة الإفراط فى تناولها .. أما البروتين النباتى فإنه غذاء آمن من هذه الناحية . ولذا فالأفضل لك أن أخذ أغلب حاجتك من البروتين من الأطعمة النباتية والأسماك .

أسباب السّمنة

٢٤٥ أغلب حالات السّمنة يكون سببها الإفراط فى تناول الطعام مع قلة النشاط والحركة .. أما الحالات المرضية ، أى الناتجة عن وجود خلل هرمونى ، فلا تزيد نسبتها على ١٪ .

السّمنة والعمر

٢٤٦ كلما تقدم الإنسان فى العمر زادت قابليته للسمنة نظرا لحدوث بطء لعملية تمثيل الغذاء . وكلما زادت مرات الحمل زاد وزن الجسم ، فمع كل حمل يزيد وزن المرأة حوالى ٣–٥ كجم وذلك لتلبية متطلبات الحمل والرضاعة ، وكثير من النساء يحتفظن بهذه الزيادة حتى بعد الولادة والانتهاء من الرضاعة .

خمسة انواع من الفاكهة خطر على مريض السكر

٢٤٧ خمسة أنواع من الفواكه يجب على مريض السكر الحذر منها ، تقليل تناولها وهى : البلح ، والعنب ، والتين ، والمانجو ، والموز .

ثلاثة خضراوات مرفوضة لمريض السكر

٢٤٨ ثلاثة خضراوات يجب على مريض السكر الحذر منها وتقليل تناولها ، وهى: القلقاس ، والبطاطا ، والبطاطس .

جفاف اللسان

٢٤٩ جفاف اللسان علامة مهمة يجب أن يتنبه لها مريض السكر؛ لأنها تشير غالبا إلى حدوث ارتفاع بمستوى السكر بالدم .

نزيف اللثة

٢٥٠ حدوث نزيف بسيط من اللثة أثناء استعمال فرشاة الأسنان علامة طبية لا ينبغى إهمالها ؛ لأنها قد تشير إلى وجود مرض باللثة يهدد سلامة الأسنان . ولنتذكر دائما أن الأسنان الطبيعية لايمكن تعويضها .

التفرقة بين أسباب الضعف الجنسى

٢٥١ حدوث انتصاب للقضيب الذكرى فى الصباح عقب الاستيقاظ من النوم دليل كاف على أن سبب الضعف الجنسى نفسيا لاعضويا .

احترس من حبوب منع الحمل

٢٥٢ حبوب منع الحمل لاتعتبر الوسيلة المناسبة لمنع الحمل بالنسبة للمرأة فى الأربعينيات ، لأن تقدم المرأة فى العمل مع تناول الحبوب يزيد من فرصة حدوث أضرار جانبية لها .

مخاطرة كبيرة لصحتك

٢٥٣ الحمل فى الأربعينيات يعد مخاطرة من الأفضل تجنبها . ومن نواحى هذه المخاطرة زيادة فرصة حدوث عيوب خلقية أو تكوينية للجنين .

علامات الصداع المخيف

٢٥٤ الصداع الشديد المتكرر على فترات متقاربة.. غير الواضح السبب .. المصحوب بتقيؤ أو غثيان .. المزعج لدرجة قد توقظ من النوم .. الذى لايستجيب للعلاج بمسكنات الألم العادية ، فإنه صداع غير عادى بالتأكيد ويجب عدم الإهمال فى بحث أسبابه .

الاكتشاف المبكر .. أفضل

٢٥٥ كونى يقظة لأى أعراض غريبة ترتبط بجهازك التناسلى بعد انقطاع الحيض وتجاوز سن اليأس ، واستشيرى الطبيبة فى أمرها ، وذلك مثل حدوث نزيف مهبلى . حيث أن هناك أمراضا وأوراما تزيد فرصة حدوثها خلال هذه الفترة من العمر ، وتزيد فرصة الشفاء منها كلما اكتشفت مبكرا .

رائحة الفم الكريهة

٢٥٦ رائحة الفم الكريهة الشبيهة برائحة النشادر تدل إلى حد كبير

على وجود بؤر صديدية تحت اللثة وهو مايسمى بمرض البيوريا .. استشر طبيب الأسنان .

صحة مُخك

٢٥٧ حدوث نوبات من الدوار المصحوب بزغللة بإحدى العينين ، أو ضعف وتنميل بأحد الأطراف يشير إلى حدوث اضطراب بالدورة الدموية المخية ويستدعى سرعة استشارة الطبيب .

الكورتيزون وخطره

٢٥٨ يتسبب استخدام أدوية الكورتيزون لفترة طويلة فى ضعف أو وهن العظام .

ادوية تخلص منها !

٢٥٩ احرص على أن تتخلص على الفور من أى دواء بمنزلك انتهت مدة صلاحيته لاحتمال استعماله عن طريق الخطأ مما قد يتسبب فى أضرار جسيمة بالجسم .

احترس فى هذه الحالة !

٢٦٠ إذا كنت ممن يصابون بحروق الشمس ، أو باصطباغ الجلد بسهولة بسبب التعرض المباشر لأشعة الشمس فأنت أكثر قابلية للإصابة بسرطان الجلد .. فتجنب بالتالى التعرض لأشعة الشمس لفترات طويلة .

الجلوكوما (المياه الزرقاء)

٢٦١ إذا كنت من عائلة تنتشر فيها الإصابة بالجلوكوما فإنه من واجبك فى هذه الحالة أن تهتم بإجراء فحص دورى لقياس مقدار الضغط داخل العين (الجلوكوما معناها زيادة ضغط السائل داخل العين) .

الكتاراكت واشعة الشمس

٢٦٢ إن هناك علاقة قوية بين الإصابة بالكتاراكت وبين الإفراط فى

التعرض للأشعة فوق البنفسجية ؛ حيث تمتص الطاقة الناتجة عنها بالمركبات الموجودة فى عدسة العين مما يؤدى إلى خروج مركبات ضارة تؤدى إلى تلف البروتين الشفّاف الموجود بالعدسة ، وبالتالى تصاب العدسة بالعتامة .

فلا تفرط فى التعرض لأشعة الشمس .

لاتنس التصريح بذلك

٢٦٣ إذا كانت لديك حساسية ضد السلفا أو البنسلين فيجب أن تذكر ذلك فى كل مرة تزور فيها طبيب .

لا ... لا

٢٦٤ إذا كنت تتبع نظاما لإنقاص الوزن فتعلم أن تقول لا بحيث لا تضعف أمام كل دعوة لطعام تراه خارجا عن نظامك .

سبب هام للفشل الكلوى

٢٦٥ ارتفاع ضغط الدم لفترات طويلة أحد الأسباب الشائعة للفشل الكلوى . فلاتهمل السيطرة على مستوى ضغط الدم .

لاتتأخر عن العلاج فى حالات الطوارئ

٢٦٦ إن كثيرا من الحالات الطبية الطارئة والحرجة كان من الممكن الحد من خطورتها لولا التأخر فى وصولها إلى مراكز الإسعاف والعلاج .

ولذا فإنه من الضرورى لصحتك وصحة أسرتك أن تكون عارفا لعنوان وهاتف هذه المراكز : مركز الإسعاف ، مركز التسمم ، مركز الحروق ، بالإضافة إلى طبيبك الخاص أو طبيب العائلة .

اسوا رائحة

٢٦٧ أسوأ رائحة كريهة نتيجة لعدوى مهبلية هى الرائحة الناتجة عن العدوى بالتريكوموناس (داء المشعرات) ، ويصاحب ذلك خروج إفراز مهبلى مائل للاصفرار ، وتحدث العدوى باستعمال حاجات الغير ، أو بالعلاقات الجنسية المحرمة .

ضعف الانتصاب والضغط

٢٦٨ إذا كنت تأخذ علاجا لارتفاع ضغط الدم وتعانى فى الوقت نفسه من ارتخاء بالقضيب ، أو ضعف الانتصاب فغالبا ما يكمن السبب فى دواء الضغط حيث أن الغالبية منها تؤدى إلى هذه الحالة ، وهذه مثل الدوميت، لازكس ، الداكتون .. وغير ذلك . فاستشر الطبيب المعالج .

تمرين خاص لهؤلاء النساء

٢٦٩ سلس البول بمعنى نزول قطرات البول أثناء السعال أو الحركة أو الضحك مشكلة شائعة بين النساء ، ويفيد فى علاجها عمل بعض التمرينات الرياضية لتقوية المثانة ، مثل إنزال كمية من البول ثم إمساك البول ، وهكذا عدة مرات حيث يساعد هذا التمرين على تقوية عضلات المثانة ، وزيادة القدرة على التحكم فى نزول البول .

فائدة السوتيان

٢٧٠ احرصى على ارتداء مشد للثدى (سوتيان) طوال فترة الحمل وخاصة مع تقدم الحمل ، وزيادة حجم الثديين لحمايتهما من الترهل .

تشققات الجلد والوقاية منها

٢٧١ ليس هناك وسيلة للتخلص من التشققات التى تظهر بجلد الفخذين والثديين مع الحمل سوى توفير الوقاية من ظهورها وذلك بالمداومة على دهان الجلد بهذه المناطق بأحد الكريمات الملينة المناسبة ، ويفضل المحتوية على فيتامين (هـ) مع تجنب الإفراط فى تناول الطعام للوقاية من حدوث زيادة كبيرة بالوزن مع ممارسة بعض التمرينات الرياضية الخفيفة .

درجة نمو طفلك

٢٧٢ الأطفال يختلفون فيما بينهم ، وبصورة طبيعية فى درجات النمو ، واكتساب المهارات .. فمثلا يبدأ التسنين عند كثير من الأطفال فى عمر ستة.شهور قد يتأخر إلى عمر تسعة شهور أو يتقدم إلى عمر أربعة أشهر

عند آخرين . هذه الحقيقة يجب أن تدركها جيدا الأمهات حتى لايقلقن على أطفالهن دون مبرر.

بدء العناية بغسل الأسنان

٢٧٣ منذ بدء ظهور أولى أسنان الطفل ، ينبغى على الأم أن تبدأ فى العناية بنظافة أسنان طفلها ، ففى هذه الفترة المبكرة تستخدم قطعة قطن مبللة لتنظيف الأسنان ، ثم يلى ذلك استخدام فرشاة أسنان لينة ، ولايستخدم معجون الأسنان قبل بلوغ الطفل حوالى الثانية من العمر ، ويجب أن يبدأ استخدامه بكمية ضئيلة تزداد تدريجيا .

انخفاض السكر وخطورته

٢٧٤ انخفاض السكر أخطر من ارتفاعه ، لأن المخ لايستطيع أن يتحمل نقص السكر طويلا ، ولذا فإذا كنت مريضا بالسكر احرص على أن تحمل معك باستمرار أى مادة سكرية (مثل باكو شيكولاتة) لتأخذها متى أحسست بانخفاض مستوى السكر (من خلال تجربتك مع المرض) .

اختبار ضرورى بمنزلك

٢٧٥ اختبار البول للسكر فى المنزل باستعمال شرائط التحاليل ضرورة مهمة جدا ، يجب أن يتعلمها ويقوم بها كل مريض بالسكر حتى يحكم السيطرة على مستوى السكر بالدم ، ولايتعرض لتقلباته الغادرة .

مشكلة تضخم البروستاتا

٢٧٦ تضخم البروستاتا بعد سن الخمسين أمر شائع جدا بين الرجال لكنه يحدث بدرجات متفاوتة ، ولذا فقد لاتظهر أية متاعب أو قد تظهر متاعب مختلفة .. ولذا فالتدخل الجراحى لاستئصال الجزء المتضخم يتوقف على مدى معاناة المريض من هذه المتاعب .

سبب شائع للإمساك

٢٧٧ من الأسباب الشائعة للإمساك كبت الرغبة فى التبرز حيث

يؤدى تكرار ذلك إلى ضعف الاستجابة العصبية للقيام بعملية الإخراج مما يؤدى إلى إمساك .

دوار الصباح وعلاجه

٢٧٨ ساعدى نفسك على مقاومة الدوار والغثيان الذى تشعرين به فى الصباح فى بداية الحمل بالتحرك من الفراش حركة بطيئة تدريجية ، وبعدم النهوض من الفراش مباشرة وإنما يفضل أن تظلى فى فراشك بعض الوقت وتتناولى بعض المخبوزات مثل التوست والبقسماط .

سلامة عظام طفلك

٢٧٩ لأجل سلامة الجهاز الحركى لوليدك وصحة عظامه لاحظى باستمرار حركاته فى الفراش وأثناء بداية تعلّمه المشى فإذا لاحظت أى اعوجاج أو عدم توازن وجب عليك استشارة الطبيب فى أقرب وقت .

إن بعض الأطفال يولدون بخلع خلقى بمفصل الورك ، ويمكن تصحيح هذا العيب إذا اكتشف مبكرا ، أما علاجه بعد اعتياد الطفل على المشى فيكون محدود النجاح .

نصيحة هامة للمرضعات

٢٨٠ امتلاء الثديين باللبن أثناء فترة الرضاعة مشكلة مؤلمة للمرضع، وقد تتطور إلى حدوث خرّاج بالثدى . فإذا واجهت هذه المشكلة ، سواء لضعف قدرة الوليد على المص أو لتوقف الرضاعة بسبب ما ، وجب عليك إفراغ الثديين من اللبن بعصر كل ثدى بوضع إصبعى الإبهام والسبابة على جانبى الحلمة والضغط بهما على هالة الثدى .

مقاومة ترهل الثدى

٢٨١ ترهّل جلد الثدى يمكن مقاومته والاحتفاظ بالثدى مشدودا بارزا بالحرص على تثبيت الثديين جيدا بمشد الثدى (السوتيان) وخاصة خلال فترة الحمل أو الجرى أو ممارسة التمرينات الرياضية ، كما يفيد فى ذلك

عمل التمرينات التى تعمل على تقوية عضلات الصدر . ومن الوصفات الطبيعية المفيدة التى تقوى جلدى الثدى وتحميه من الترهل والتجاعيد دهان الجلد بزيت المشمش أو استعمال أحد المستحضرات التى يدخل فيها هذا الزيت .

ارتفاع الضغط والسن

٢٨٢ هل تعلم أن حوالى ٩٠٪ من حالات ارتفاع ضغط الدم تحدث بعد سن الأربعين ؟! فقلل ملح الطعام ، واهتم بقياس ضغط الدم بصفة منتظمة حتى لو كنت سليما تماما .

اهمية النوم

٢٨٣ إذا كنت لاتأخذ حاجتك الكافية من النوم ، فاعلم أن صحتك فى خطر .

سرطان البروستاتا واكتشافه

٢٨٤ سرطان البروستاتا من السرطانات التى لاتكشف عن أعراضها غالبا إلا فى وقت متأخر ، ولذا فإنه يفضل الاطمئنان على سلامة هذا العضو (البروستاتا) بإجراء فحص شرجى دورى وخاصة مع التقدم فى السن (تحدث الإصابة عادة بسرطان البروستاتا بعد سن الخامسة والستين ولذا يسمى هذا المرض : مرض الرجل المسن "old man's disease") .

السبب الأول للموت المبكر

٢٨٥ الإحصائيات تقول : إن الإفراط فى التدخين هو السبب الأول للموت المبكّر.

نصيحة خاصة لكبار السن

٢٨٦ نصيحة لكبار السن تأكد من أن السجاجيد بمنزلك مفروشة على الأرض بطريقة سليمة لا تعرضك للسقوط ، فالسقوط يعد سببا شائعا جدا لاعتلال الصحة ، والوفاة بين كبار السن .

أسباب شائعة للضعف الجنسى

٢٨٧ تأكد أن الضغط النفسى والتوتر والاكتئاب هى أهم أسباب الضعف الجنسى.

هناك فرق..

٢٨٨ بلوغ سن اليأس يعنى فقد قدرتك على الإنجاب ، ولايعنى فقد أنوثتك ، أو قدرتك على إقامة علاقة جنسية ناجحة .. فثقى بنفسك !

عندما تزور الطبيب

٢٨٩ لاتكتف بمجرد أخذ الروشتة من الطبيب ، وإنما استفسر منه جيدا عما بها من أدوية من حيث أضرارها الجانبية المحتملة ، وميعاد تناولها بالضبط ، ومدة تناولها ، ومتى يمكن تكرار تناولها .

لاتصدق كل شئ عن الزيوت النباتية

٢٩٠ ليست كل الزيوت النباتية آمنة تماما ، فزيت النخيل وزيت جوز الهند من الزيوت النباتية الضارة جدا بالصحة ؛ لاحتواء كل منهما على نسبة مرتفعة من الأحماض الدهنية المشبعة التى تؤدى إلى تصلب الشرايين .

وصيتان بعد الجماع

٢٩١ شيئان يجب عملهما بعد انتهاء الجماع : التبول وغسل الفرج.

علاج بسيط لسرعة الحمل

٢٩٢ إذا كنت تعانين من صعوبة فى الحمل ، فلا تنهضى من الفراش مباشرة بعد الجماع ، والأفضل أن تؤخرى ذلك للصباح لتتمكن الحيوانات المنوية من اتخاذ طريقها لأعلى تجاه البويضة .

نصيحة مهمة لعلاج التينيا

٢٩٣ حتى تساعد نفسك على الشفاء من العدوى الفطرية (التينيا) كالتى تصيب الجلد بأعلى الفخذين ، احرص دائما على جعل الجزء المصاب

جافا ومعرضا للهواء ؛ لأن البلولة والدفء يساعد كلاهما على تنشيط الفطريات وتكاثرها .

سبب شائع لضعف خصوبة الرجل

٢٩٤ دوالى الخصية سبب شائع جدا لضعف خصوبة الرجال حيث تؤدى إلى انخفاض عدد وضعف حيوية الحيوانات المنوية ، وهذه الدوالى قد لايظهر لها أعراض واضحة .

علاج دوالى الخصية

٢٩٥ تعالج دوالى الخصية بالجراحة ، وتتحسن صورة الحيوانات المنوية بعد حوالى ثلاثة شهور من إجراء الجراحة .

انحناء القضيب

٢٩٦ انحناء القضيب الذكرى بدرجة بسيطة سواء فى حالة الانتصاب، أو الارتخاء أمر طبيعى عند كثير من الرجال .

أساس الكفاءة الجنسية

٢٩٧ لاتشغل بالك بمقدار طول القضيب ، لأن الكفاءة الجنسية لاتعتمد أساسا على الطول وإنما على الفهم والثقافة الجنسية .

نصيحة هامة للزوجات

٢٩٨ تجددى دائما لزوجك .. هذه أهم نصيحة لاستمرار نجاح حياتكما الجنسية.

رياضة المشى

٢٩٩ إن ممارسة المشى بانتظام تجعلك بصفة عامة أكثر قدرة على مقاومة المرض ، وأكثر صحة وحيوية ، وأكثر انتعاشا .

إذا كان احد والديك مصابا بالسكر

٣٠٠ إذا كان أبوك أو أمك مصابا بالسكر ، فخذ حذرك لأن لديك قابلية زائدة للإصابة بالسكر ، فلا تفرط فى تناول السكريات ، وتجنب الضغط النفسى المتكرر .

اهمية تجنب الضوضاء

٣٠١ ليس هناك علاج لضعف السمع الذى يظهر مع التقدم فى السن ، ولكن يمكن تقليل فرصة حدوثه بالتقليل من التعرض للضوضاء .

الألياف والسرطان

٣٠٢ ثبت أن الأطعمة الغنية بالألياف توفر الوقاية ضد الإصابة بسرطان الأمعاء الغليظة .

حتى لاتؤذى كبدك

٣٠٣ إذا كنت تعانى من النقرس أو الروماتيزم ، وتعانى فى الوقت نفسه من متاعب بالكبد فذكّر طبيبك بهذا ، لأن أدوية النقرس (مثل الوبيورينول) وبعض أدوية الروماتيزم (مثل اندوميثاسين) تؤثر تأثيرا سيئا على الكبد .

مشاكل المرارة

٣٠٤ وجود التهاب أو وجود حصيات بالمرارة شيئان غالبا ما يجتمعان معا .. ولايجدى العلاج الدوائى غالبا فى تفتيت الحصيات ، ولذا فإنه ليس هناك علاج سوى استئصال المرارة فى حالة احتوائها على حصيات تسبب إزعاجا وألما متكررا .

إذا كنت تتعامل مع الدم

٣٠٥ التطعيم ضد الالتهاب الكبدى (B) ضرورة مهمة لكل من يخالطون مريضا بهذا الالتهاب أو يتعاملون مع الدم .

انتبه لهذا القول المأثور

٣٠٦ يقول المثل الصينى : كلما طال حزامك قصر عمرك .

فسارع بالتخلص من وزنك الزائد .

هؤلاء أكثر حاجة للهدوء

٣٠٧ إن الإنسان يحتاج إلى الهدوء النفسى والارتياح الذهنى بعد الأربعين أكثر مايحتاج ذلك خلال فترات العمر السابقة .

ظهور الزلال فى البول

٣٠٨ ظهور الزلال فى البول علامة لاينبغى على مريض السكر أو مريض الضغط المرتفع إهمالها لاحتمال حدوث تأثير لأحد المرضين على سلامة وكفاءة الكلية.

احترسى من هذا الخطأ

٣٠٩ الطهى الشديد للخضراوات يفقدها جزءا كبيرا من الڤيتامينات بها وخاصة ڤيتامينى (ب) ، (ج) .

تطعيم الطفولة لايكفى !!

٣١٠ إن التطعيم لاينتهى بانتهاء فترة الطفولة ، فيفضل للكبار أن يطعموا ضد بعض الأمراض المعدية وخاصة : الأنفلونزا ، التيتانوس، الالتهاب الكبدى (B).

أكثر من ٣٠ مرضا جنسيا !

٣١١ إن عدد الأمراض التى يمكن أن تنتقل عن طريق العلاقات الجنسية يزيد على ٣٠ مرضا .

التنوع فى الغذاء ضرورة مهمة

٣١٢ ذكرت جمعية التغذية الأمريكية USDA أننا نحتاج إلى أكثر من ٤٠ نوعا من المغذيات ضمن غذائنا اليومى .

وهذا يوضح مدى أهمية أن نحرص على تناول مأكولات متنوعة مختلفة يوميا ولو بكميات بسيطة .

لنجاح علاج البروستاتا

٣١٣ لنجاح علاج التهاب البروستاتا بالمضادات الحيوية لابد من الانتظام على تناول المضاد الحيوى لفترة طويلة حسبما يرى الطبيب ، قد تصل إلى سنة أحيانا.

ولابد من عمل مزرعة لاختيار المضاد الحيوى

التهاب البروستاتا وعدوى الزوجة

٣١٤ الزوج المريض بالتهاب البروستاتا لايشترط أبدا أن يكون مصدر عدوى لزوجته ، عن طريق السائل المنوى ، ولكن لمزيد من الحرص يفضل ارتداء عازل طبى (كبوت) لمدة حوالى أسبوعين منذ بدء العلاج ، ثم يمارس الجماع بصورة طبيعية .

مواصفات الخصية السليمة

٣١٥ الخصية الطبيعية يكون سطحها أملس ، أى دون تعرجات أو نتوءات ، وعند الضغط عليها (برفق) تكون على درجة بسيطة من الصلابة (مثل البيضة المسلوقة بدون قشر) أما دون ذلك فيدعو للشك .

سبب الإنزال السريع

٣١٦ غالبا مايكون سبب القذف المبكر نفسيا لا عضويا .. ومن أسبابه العضوية وجود التهاب شديد بالبروستاتا ، أو مرض يؤثر على الأعصاب المختصة بالعملية الجنسية .

انتقل للمستشفى فورا..

٣١٧ ظهور الأسيتون فى البول عند مريض السكر نداء بضرورة الانتقال للمستشفى فورا .

افضل غذاء لوليدك

٣١٨ لبن الأم هو أفضل غذاء يمكن أن يبدأ به الوليد حياته .. فحاولى جاهدة ألا تتخلى عن الرضاعة الطبيعية تماما فى حالة وجود سبب يمنعك من القيام بها . وهى أسباب نادرة .

استخدام بخاخة الأنف

٣١٩ إذا اعتدت على استخدام بخّاخة الأنف بصفة منتظمة ولأكثر من يومين فسيكون من الصعب عليك بعد ذلك التنفس بارتياح بدون استخدام البخاخة .

فائدة الرياضة لهذه الأمراض

٣٢٠ ثلاثة أمراض تساعد الرياضة على السيطرة عليها وهى : مرض السكر ، وارتفاع ضغط الدم ، وارتفاع مستوى الكوليستيرول .

اللبن المفيد

٣٢١ الألبان ومنتجاتها مفيدة لصحتك بشرط اختيار الأنواع القليلة الدسم .

لاتستسلم للقعود لمدة طويلة

٣٢٢ إن أخطر مايهدد عظامك بالضعف والوهن القعود عن الحركة لمدة طويلة .

سبع فوائد للسفر وخطر كبير

٣٢٣ إذا كان للسفر سبع فوائد فإن له بعض المساوئ ومنها زيادة فرصة الإصابة بمرض معدٍ . ولتجنب ذلك يجب التطعيم ضد الأمراض المعدية التى تنتشر بالبلد المسافَر إليه ، كما يجب الحذر من تناول الغذاء بمطاعم رديئة ، ويجب الحذر على وجه الخصوص من العدوى بالإيدز والالتهاب الكبدى من خلال نقل الدم أوالعلاقات الجنسية .

خطورة نقص المعلومات الطبية

٣٢٤ إن نقص المعلومات الصحية عن المصابين تعتبر إحدى الصعوبات التى يواجهها الأطباء فى وحدات الطوارئ .. فاحرص على أن تحمل معك بطاقة مزودة بأى معلومات صحية خاصة تراها مفيدة مثل إصابتك بمرض السكر ، أو وجود حساسية ضد البنسلين .. ولذلك أهمية خاصة عند السفر لبلد أجنبى .

اللحوم وصحة عظامك

٣٢٥ كثرة أكل اللحوم ليست خطرا على صحة قلبك فحسب ، باعتبار أنها تساعد على ارتفاع مستوى الكوليستيرول ، وإنما اتضح كذلك أنها تساعد على ضعف العظام ، لأن تواجد البروتينات بوفرة يزيد من معدل فقد الكالسيوم ونقص كميته بالعظام .

وسائل بديلة لعدم ممارسة الرياضة

٣٢٦ إذا كنت لاتجد وقتا لممارسة الرياضة ، فاستغن عن سيارتك فى بعض التنقلات ، واستخدم الدرج بدلا من الأسانسير .

علامات تدل على وجود سكر

٣٢٧ أحيانا قد يكتشف وجود مرض السكر فى وقت متأخر من خلال بعض مضاعفاته مثل الإصابة بدمامل متكررة بالجلد يتأخر التئامها ، أو حدوث التهابات متكررة باللثة والأسنان فإذا كنت تشكو من مثل هذه المتاعب دون سبب واضح فاذهب للمعمل واختبر مستوى السكر بدمك .

غرغرة خل التفاح

٣٢٨ غرغرة خل التفاح مفيدة جدا لتطهير الفم ، وعلاج بحّة الصوت أثناء نزلات البرد .. وتحضر بوضع ملعقتين كبيرتين من الخل فى نصف كوب ماء دافئ .

ڤيتامين (ج) والدوالى

٣٢٩ دوالى الساقين تحدث عادة بسبب وجود ضعف متوارث فى الأوردة ، ويعتبر ڤيتامين (ج) هو أفضل ما يمكن تناوله للمساعدة على تقوية الأوردة الضعيفة .

للوقاية من الانيميا

٣٣٠ استخدام الأوانى الحديدية فى الطبخ يحميك من أنيميا نقص الحديد ؛ لأن جزءا من الحديد بها يتسرب إلى الغذاء .

مشكلة الرحم المقلوب

٣٣١ الرحم المقلوب هو وضع شاذ للرحم يحدث فى حوالى ٢٠٪ من النساء ولكى تتجنبى انقلاب الرحم للوراء لاترقدى فى الفراش على ظهرك لمدة طويلة بعد الولادة ، واقضى بعض الوقت فى النوم على بطنك ، بالإضافة إلى ممارسة بعض التمرينات الرياضية المناسبة بعد مغادرة الفراش .

فرصة تسرطن الورم الليفى

٣٣٢ فرصة تحول الورم الليفى إلى ورم سرطانى ضعيفة جدا . كما أن الورم الليفى يضمر تدريجيا بعد بلوغ سن اليأس . ولذلك فإنه لايشترط أبدا استئصال الورم الليفى طالما لايتسبب فى متاعب للسيدة وخاصة إذا كانت تقترب من سن اليأس .

متاعب الركبتين

٣٣٣ تخفيف وزن الجسم أهم علاج يمكن أن يساعدك على التخلص من متاعب الركبتين .

أهم أسباب الم الظهر

٣٣٤ أهم أسباب وجع الظهر اتخاذ أوضاع غير صحيحة ، أو التحرك بطريقة خاطئة تتسبب فى حدوث إجهاد شديد لعضلات وأربطة الظهر . فإذا

كنت مثلا ترفع حملا من الأرض وجب عليك ثنى الركبتين لكى لا يتحمل أسفل الظهر أغلب عبء حركة الرفع .

خطورة الإمساك

٣٣٥ استمرار الإمساك لمدة طويلة يؤثر على الوظائف الطبيعية للأعضاء المختلفة ، حيث تزداد كمية السموم الناتجة عن التعفن وتمثيل الطعام فى الأمعاء ، وتمتص من الأمعاء إلى تيار الدم لتصيب الجسم عامة بحالة من التسمم والبلادة .

افضل علاج للإمساك

٣٣٦ أفضل علاج للإمساك الإكثار من تناول الألياف الغذائية المتوافرة بالخضراوات والفواكه والحبوب ، مثل القمح الكامل غير منزوع القشرة ، والذى يصنع منه الخبز الأسمر وخبز السّن .

احترس من كثرة هذه السموم!

٣٣٧ جميع الأدوية التى تستخدم كعلاج للروماتيزم بلا استثناء لاتعالج الروماتيزم وإنما هى مجرد مسكنات .. فلا تتمادى فى استخدامها حتى لاتهلك جسمك بسمومها .

الراحة النفسية والروماتويد

٣٣٨ تهيئة الراحة النفسية لمريض الروماتويد شئ أساسى جدا يمكن أن يخفف من حالته إلى حد كبير أكثر من استعمال أى دواء كيماوى .

شكاوى طبيعية

٣٣٩ عملية التسنين قد يصاحبها بصفة طبيعية ارتفاع بسيط بدرجة الحرارة ، وإسهال ، ورفض الطفل للطعام أو الرضاعة ، وصراخ وتوتر بشكل متكرر فلا تقلقى من هذه الأعراض .

من أمراض شهر العسل !

٣٤٠ في شهر العسل تزيد فرصة حدوث التهاب بالمثانة البولية عند العروس ، ويدل على ذلك حرقان البول ، نظرا لكثرة الجماع ، وربما شدته ولإهمال الاغتسال بعده . فلتحاولي تصحيح هذه العوامل !

وزن طفلك

٣٤١ راقبي درجة نمو وليدك ، لتتأكدي من أن نموه يسير بدرجة طبيعية ، فالوليد يزن عند الولادة ٣ كيلو جرامات . ويزن ضعف هذا الوزن بعد ٥ شهور .. ويزن ثلاثة أمثال وزنه عند الولادة بعد مرور سنة كاملة .

طفلك في عمر سنة واحدة

٣٤٢ يستطيع الطفل أن يقف ويمشي بمساعدة أمه ببلوغ عمره سنة واحدة.

ابدئي الرضاعة مبكرا

٣٤٣ أفضل مايحفز على زيادة إدرار لبن الثدي بدء الرضاعة في أقرب وقت ممكن بعد الولادة ، وتشجيع الوليد على مص الحلمة ، لأن تكرار المص وإفراغ الثدي يعيد إدرار اللبن بسرعة .

تأجيل التطعيم

٣٤٤ يفضل تأجيل التطعيم إذا كان الطفل مصابا بأي مرض حاد يصحبه ارتفاع بدرجة الحرارة مثل النزلة المعوية الحادة ، أو التهاب اللوزتين الحاد .

مشكلة بين الأزواج والزوجات وحلها

٣٤٥ الأزواج ينفرون من الملابس الداخلية القطنية لزوجاتهم رغم أنها صحية تماما لأنها تمتص العرق وتسمح بالتهوية وتحمي من عدوى المهبل بالفطريات. وحلا لهذه المشكلة ارتدي الملابس القطنية باستمرار فيما عدا وقت الجماع .

فائدة الطهارة وسرطان القضيب

٣٤٦ القضيب الذكرى يمكن أيضا أن يصاب بالسرطان ، ولكن ذلك أمر نادر بين المسلمين لاعتيادهم على إجراء عملية الطهارة . وإذا تمت طهارة الوليد فى أسرع وقت ممكن بعد ولادته صار احتمال الإصابة نادرا ، أما إذا تأخر ذلك لوقت البلوغ زادت فرصة الإصابة .

استئصال البروستاتا والقلب

٣٤٧ لايصح إجراء عملية استئصال البروستاتا خلال ثلاثة شهور منذ الإصابة بأزمة قلبية فيفضل أن تتأخر إلى نحو ستة شهور أو سنة مع وجود متابعة جيدة من جانب إخصائى الأمراض الباطنية والقلب .

الالتهاب الكبدى والجنس

٣٤٨ فى وقتنا الحالى انخفضت خطورة العدوى بالأمراض «التقليدية» المنقولة بالجنس وهى الزهرى والسيلان ولكن زادت خطورة العدوى بأمراض أخرى أشد وألعن وهى الإيدز والالتهاب الكبدى «سى» و «ب» .

الإسهال البروستاتى

٣٤٩ إذا لاحظت خروج سائل يشبه المنى أثناء التبرز أو بعد التبول بسبب الحزق فهذا السائل غالبا قادم من البروستاتا (إسهال بروستاتى) بسبب وجود احتقان بها يكون سببه الغالب عند الشباب فرط التعرض للمؤثرات الجنسية . وهى حالة ليست خطرة ، لكن يمكن أن تؤدى إلى مضاعفات . فلنلتزم بالعفّة .

علاج القرحة

٣٥٠ قد تؤدى أدوية علاج قرحة المعدة إلى ضعف انتصاب القضيب مثل الدواء الشهير : تاجامت والدواء المضاد للتقلصات : بروبانثين .

تحليل السائل المنوى

٣٥١ عيّنة السائل المنوى التى تؤخذ من خلال الجماع أفضل من عينة السائل المنوى التى تؤخذ بممارسة العادة السرية . وفى جميع الأحوال يجب وصول العينة بسرعة إلى معمل التحاليل ، ولايتعدى ذلك مدة ساعة واحدة .

هرمون الذكورة

٣٥٢ نادرا مايكون سبب العقم أو الضعف الجنسى ناتجا من نقص مستوى الهرمون الذكرى .

العلاج بالأعشاب

٣٥٣ العلاج بالأعشاب يمكن أن يحقق فوائد كبيرة إذا ماقام على أسس علمية ، ويمكن أن يؤدى إلى أضرار شديدة إذا قام على وصفات الدجّالين والجاهلين .

تشخيص الايدز

٣٥٤ الاختبار الشائع لتشخيص الإيدز والمعروف باسم : اختبار اليزا **Eliza test** ليس فى الحقيقة اختبارا دقيقا بمعنى أنه قد يعطى نتائج إيجابية خاطئة ولتأكيد صحة النتائج الإيجابية يجرى اختبار آخر مرتفع التكاليف يسمى اختبار وسترن بلوت **Western blot test** .

الولادة القيصرية

٣٥٥ إجراء ولادة بعملية قيصرية لايحتم أبدا إجراء الولادات التالية بعمليات قيصرية .. فلكل ولادة ظروفها الخاصة .

الشرخ الشرجى وعلاجه

٣٥٦ إذا كنت تعانى من ألم أثناء التبرز ويستمر بعده لفترة ، فمن المحتمل وجود شرخ شرجى وهو عبارة عن تمزق بالغشاء المبطن للشرج .

لاتقلق فهذا الشرخ عادة يلتئم بسرعة ، ويمكنك التغلب على الألم باستعمال مرهم كمخدر موضعى ، مع زيادة الاهتمام بتناول الأغذية الغنية بالألياف .. وفى الحالة الشديدة قد يتطلب الأمر إجراء جراحة .

تنميل الأصابع

٣٥٧ الشكوى من تنميل بأصابع اليد مع انبعاث ألم من المعصم يزيد أثناء الليل يرجح وجود ضغط على العصب المار بنفق أو ممر الرسغ ، وهو ما يسمى: متلازمة النفق الرسغى **Carpal Tunnel Syndrome** ، ويمكن علاج هذه الحالة بإجراء جراحة بسيطة لإزالة الضغط الواقع على هذا العصب .

عرق النسا وعلاجه

٣٥٨ إذا كنت تشكو من تنميل بأحد الساقين مع انبعاث ألم شديد يبدأ من أسفل الظهر ويسرى فى الساق .. فمن المحتمل وجود مايسمى بعرق النسا **Sciatica** .. بمعنى وجود تهيج لعصب النّسا بسب حدوث انزلاق غضروفى بأسفل الظهر . التزم بالراحة التامة ، وخذ عقاقير مسكنة للألم ومضادة للالتهاب .

إذا كنت تعانى من القئ ..

٣٥٩ إذا كنت تتقيأ فلا تتناول طعاما صلبا (فقط طعام مهروس أو سوائل) ، ولا تدخن ، ولاتتناول أسبرينا ،واحرص على تناول جرعات صغيرة متكررة من الماء حتى فى حالة استمرار تقيؤها .

القدرة على الإنجاب

٣٦٠ أقل عدد من الحيوانات المنوية يسمح بالإنجاب ٢٠ مليون حيوان منوى بكل سنتيمتر مكعب .. ولكن هناك رجالا أنجبوا أقل من ذلك !

السكر والضعف الجنسى

٣٦١ مرض السكر ليس بالضرورة هو سبب الضعف الجنسى ، فقد يكون سببه نفسيا أو متعلقا بتناول عقار ما مثل العقاقير المخفضة لضغط الدم .

الضعف الجنسى العضوى

٣٦٢ إذا لم يكن الضعف الجنسى متعلقا بالحالة النفسية ، فإن هناك ثلاث نواحى عضوية يجب بحثها بعناية وهى : مدى كفاءة الدورة الدموية بالقضيب ، مستوى الهرمونات الجنسية ، ومدى كفاءة الجهاز العصبى .

التهاب البروستاتا المزمن

٣٦٣ الشكوى من ألم أو عدم ارتياح بمنطقة العجان (فيما بين الكيس وفتحة الشرج) ومتاعب فى التبول ، وحرقان عند نزول المنى قد تشير إلى وجود التهاب بالبروستاتا أهمل علاجه . أى صار مزمنا .

الاهتزازات والبروستاتا

٣٦٤ يطلق على التهاب البروستاتا «مرض سائقى عربات النقل أو الجيب» ؛ لأن الاهتزازات العنيفة المتكررة من أسفل لأعلى والتى يتعرض لها عادة هؤلاء السائقون تزعج البروستاتا ، وتهيئ الفرصة لإصابتها بالعدوى والالتهاب .

علامة تضخم البروستاتا

٣٦٥ من الأعراض السخيفة لتضخم البروستاتا بلل الملابس الداخلية بسبب نزول نقط من البول بعد الانتهاء من التبول ومغادرة دورة المياه .

مسمار بكعب قدمى

٣٦٦ إذا كنت تشعر كأن هناك مسمارا بكعب قدمك أثناء المشى مع تكرار هذا الألم كل فترة ، فاذهب لعمل أشعة عادية على هذا الجزء لاحتمال وجود زائدة عظمية بالعرقوب **calcaneal spur** وهى حالة تعالج بالعقاقير المسكنة ، أو بالحقن الموضعية أو بالجراحة .

النقرس والأكل

٣٦٧ إذا كنت تعانى من الإصابة بالنقرس ، فقلل من تناول أعضاء

الحيـوانات (كـالكبـد والكلاوى) ، واللحـوم ، والسبـانخ ، والفـول ، لأن هذه الأغذية تزيد من حمض البوليك بالدم .

الخوف من الأماكن المغلقة

٣٦٨ إذا كنت تهـانى من الخـوف من شئ مـعين بالتـحـديد ، مـثل الخوف من الأماكن المغلقة فإنت تعانى مما يسمى بالخوف العصبى pho-bia .. استشر الطبيب النفسى فى موضوع العلاج النفسى .

النساء والاكتئاب

٣٦٩ إذا كنت تعـانين من الشعـور بالاكـتـئـاب بعـد انقطاع الحيض ببلوغ سن اليأس ، فـهـذا إحسـاس شائع بين النسـاء خـلال هذه المـرحلة من العمر . ابحثى عن هوايات تشغلك ، ومارسى الرياضة ، أو استشيرى الطبيبة النفسية .

حبوب منع الحمل والصداع

٣٧٠ بعض الأدوية يمكن أن تتسبب فى صداع وخاصة حبوب منع الحمل .

الأدوية والاكتئاب

٣٧١ بعض الأدوية يمكن أن تكون سببا فى الشعور بالاكتئاب وخاصة الأدوية المهدئة .

التوتر النفسى عند مريض الضغط

٣٧٢ معلومة قد تندهش لها : ارتفاع ضغط الدم لايتسبب عادة فى حدوث صداع إلا إذا كان مرتفعا جدا .. ويكون سببه الغالب عند مرضى الضغط المرتفع هو التوتر النفسى ربما لإحساسهم بأنهم مرضى بالضغط .

حمى النفاس

٣٧٣ ارتفاع درجة حرارة جسمك خلال أول أسبوعين بعد الولادة يرجح حدوث «**حمى النفاس**» .. استشيرى الطبيبة بسرعة .

التهاب قناة فالوب

٣٧٤ ارتفاع درجة حرارتك مع خروج إفراز مهبلى كثيف ، وانبعاث ألم على أحد جانبى أسفل البطن ، أو كليهما يرجح وجود التهاب حاد بقناة فالوب .

اعراض مخيفة

٣٧٥ إذا كنت تعانى من ألم بالعنق وخاصة عند ثنى الرأس لأسفل ، وارتفاع بدرجة الحرارة ، وصداع شديد ، وقئ فهناك احتمال كبير فى وجود عدوى بالحمى الشوكية .. استشر الطبيب فورا .

كيف تقاومين الانتفاخ أثناء الحمل ؟

٣٧٦ الانتفاخ .. شكوى شائعة بين الحوامل بسبب ابتلاع الهواء عندما تحاول الحامل مقاومة الشعور بالغثيان . وحتى لاتزيد هذه المشكلة قللى من تناول الأغذية المولّدة للغازات مثل البصل والكرنب والفجل والفلفل الرومى .

أسباب القئ الدموى

٣٧٧ يمكن أن يتسبب القئ العنيف أو المتكرر فى نزول بعض الدم مع الطعام المتقيّأ .. ولكن إذا كانت كمية الدم كبيرة فاستشر الطبيب لاحتمال حدوث نزيف من قرحة بالاثنى عشر أو من دوالى بالمرئ أو غير ذلك .

بعض نواهى استخدام حبوب منع الحمل

٣٧٨ إذا كنت تعانين من ارتفاع ضغط الدم ، أو مرض السكر ، أو قصور بالشريان التاجى ، فلا تتناولى حبوب منع الحمل ، واستخدمى وسيلة أخرى .

الاستعاضة الهرمونية

٣٧٩ الاستعاضة الهرمونية لعلاج متاعب سن اليأس ، بمعنى العلاج بهرمونات بدلا من التى توقف الجسم عن إنتاجها (أى الأستروجين والبروجستيرون) علاج محفوف بالمخاطر فحاولى مناقشة مخاطره مع طبيبتك بوضوح قبل الشروع فى العلاج .

تضخم البروستاتا والجراحة

٣٨٠ إذا كنت تعانى من تضخم بالبروستاتا ، ويسبب لك أعراضا مزعجة ، فالأفضل أن تجرى جراحة لاستئصالها لاحتمال حدوث مضاعفات شديدة مفاجئة كاحتباس البول تماما ،أو حدوث ضرر تدريجى بقناة مجرى البول بسبب استمرار الضغط عليها .

لن تفقد قدرتك الجنسية

٣٨١ استئصال البروستاتا يُفقد الرجل خصوبته ، ولكن لايفقده قدرته الجنسية .

جفاف البشرة عند الحوامل

٣٨٢ خلال أول ثلاثة شهور من الحمل يحدث لكثير من الحوامل جفاف بالبشرة بسبب التغير الهرمونى المصاحب للحمل ، ولكى تقاومى هذا الجفاف ، تجنبى كثرة استعمال الصابون والماء الساخن ، ولاتضعى أى مساحيق على البشرة قبل اختبار ملاءمتها للبشرة ، ويجب إزالة أى ماكياج قبل النوم .

لا تتناول دواء لغيرك !

٣٨٣ كل مريض بالسكر تختلف حالته عن غيره من المرضى ، ولذا لايجوز أبدا أن تتناول دواء غيرك فما وصف لغيرك من دواء أو غذاء قد لايوافقك .

البول المركز

٣٨٤ البول المركز ، أى الذى يظهر بلون أصفر واضح ، يعنى أن جسمك بحاجة إلى الماء ، وفى هذه الحالة تتاح فرصة كبيرة لتكون حصيات بمجرى البول . فلا تتأخر عن تناول الماء ، واحرص على تناول كوب ماء قبل ذهابك للفراش وآخر بعد استيقاظك .

مقاومة الحصيات

٣٨٥ تجنب تأجيل التبول لفترة طويلة فهذا يمنع زيادة تركيز الأملاح المذابة فيه ، وبالتالى يقاوم تكون الحصيات .

قبل إجراء عملية جراحية

٣٨٦ قبل العمليات الجراحية ، لابد أن تمتنع عن التدخين لمدة أسبوع على الأقل ؛ لتتجنب تراكم البلغم بالشعب الهوائية ، وبالتالى لاتتعرض لمضاعفات بسبب التخدير ، ولذلك أهمية خاصة فى عمليات الفتق ؛ لأن استمرار السعال ، بسبب التدخين ، بعد الجراحة يؤثر تأثيرا سيئا على عملية الفتق ، كما يفضل تناول دواء طارد للبلغم خلال عدة أيام قبل الجراحة .

للحد من خطورة التسمم بالرصاص

٣٨٧ زيادة نسبة الرصاص فى مياه الشرب أحد جوانب التلوث المهمة التى نعانى منها . وللحد من خطورة هذا التلوث ، لايجب استخدام الماء مباشرة بعد فتح الصنبور دائما حيث يجب أن يمرر لبضع ثوان للتخلص من أية رواسب عالقة ، كما يفضل عدم غسل المأكولات بالماء الساخن ؛ لأن الحرارة تذيب كمية كبيرة من الرصاص .

لاتنخدع فى غذائك

٣٨٨ لاتنخدع فى غذائك .. بمعنى أن بعض ماتأكله على أنه موفور بالفيتامينات هو فى الحقيقة ليس كذلك ، حيث أن جزءا من الفيتامينات والمعادن فى كثير من الأغذية صارت تتعرض للفساد أو التكسير من خلال

وسائل الحفظ والتصنيع الحديثة ، ولذا قد يكون من الأفضل فى كثير من الأحيان الاستعانة بمجموعة ڤيتامينات ومعادن خاصة لكبار السن .

الإمساك والعجائز

٣٨٩ مع التقدم فى السن ، تزيد الشكوى من الإمساك بسبب حدوث ضعف وارتخاء لعضلات البطن ، ولذا فإنه من الضرورى فى هذه المرحلة من العمر زيادة الاهتمام بتناول الألياف (الخضراوات والفواكه والخبز الكامل) ، وتناول السوائل بوفرة ، وزيادة النشاط والحركة .

عسر الهضم النفسى !

٣٩٠ الاضطرابات النفسية سبب شائع لعُسر الهضم (عدم الارتياح بعد تناول الطعام) .

سبب هام للصداع النصفى

٣٩١ تزيد الشكوى من الصداع النصفى بسبب تناول حبوب منع الحمل .. وفى هذه الحالة يجب استبدالها بوسيلة أخرى لمنع الحمل .

مرة واحدة لاتكفى

٣٩٢ إن تقدير قيمة ضغط الدم تختلف باختلاف الظروف النفسية ، وبوضع الشخص أثناء القياس (إذ يجب أن يكون راقدا لا جالسا) ، وتختلف كذلك باختلاف كفاءة أو حساسية جهار قياس الضغط نفسه . ولذا فإنه لايجوز تشخيص مرض ارتفاع الضغط بمجرد قياسه بمعدل ثلاث مرات من خلال ثلاث زيارات متتالية للطبيب .

اهم علاج للأنفلونزا

٣٩٣ أنفلونزا .. هى كلمة عربية أصلا مشتقة من أنف العنزة .. حيث أن أنف العنزة يبدو دائما مبللا ، ويتساقط منه قطرات من الماء وهو مايحدث للمصاب بالأنفلونزا . والأنفلونزا مرض شديد العدوى يسببه ڤيروس المرض ، ولذا لايجدى فى علاجه استخدام المضادات الحيوية . وتعتبر الراحة هى أهم وسائل العلاج لمساعدة الجهاز المناعى على مقاومة هذا الڤيروس .

سر البقع البنية !

٣٩٤ أحيانا يكون سبب البقع البنية التى تظهر على الوجه حدوث تفاعل بين حرارة الشمس والمادة الكيميائية بالبرفان أو الكولونيا .

الدمامل المتكررة

٣٩٥ ظهور دمامل متكررة بالجسم يكون سببا لأحد ثلاثة أشياء : ضعف مقاومة الجسم بصفة عامة ، أو وجود إصابة بمرض السكر ، أو وجود بؤرة صديدية بالجسم مثل التهاب اللوزتين أو الجيوب الأنفية المزمن .

انفجار الزائدة

٣٩٦ انفجار الزائدة الدودية بسبب التهابها حالة حرجة تسبب الالتهاب البريتونى ، ولذا يجب الإسراع بإجراء جراحة لاستئصالها خلال بضع ساعات .

اعرف مرضك ..

٣٩٧ مرض النقرس مثل مرض السكر ، ومرض الضغط فى كونه مرضا مزمنا يعتمد علاجه إلى حد كبير على تنظيم الناحية الغذائية ، وتفهّم المريض لطبيعة هذا المرض

الشمس والتجاعيد

٣٩٨ من المتفق عليه حاليا أن أقوى مُسبب لظهور التجاعيد هو الإفراط فى التعرض لأشعة الشمس ، لأن الأشعة فوق البنفسجية تؤدى إلى إتلاف طبقة الكولاجين المسئولة عن مرونة الجلد ؛ مما يؤدى إلى انكماش وتجعّد الجلد .

تمسك بالطبيعى

٣٩٩ الأغذية المحفوظة والمعالجة كيماويا من أخطر ما يهدد صحتك ، فتمسك بالطبيعى وابتعد عن الصناعى .

الدهون والسرطان

٤٠٠ كثرة تناول الدهون تنشط الإصابة بسرطان القولون .. وكثرة تناول الألياف الغذائية (الخضر والفواكه والحبوب) توفر الوقاية من الإصابة بسرطان القولون .

متانة عظامك

٤٠١ أهم نصيحتين للحفاظ على متانة عظامك : المشى وتناول الألبان ومنتجاتها (الكالسيوم) .

احترس من هذه الحبوب

٤٠٢ إذا أصيبت أمك أو أختك بسرطان الثدى فاحذرى من تناول حبوب منع الحمل ؛ لأنها ستزيد قابليتك للإصابة بهذا المرض .

الأدوية والفشل الكلوى

٤٠٣ الفشل الكلوى لايحدث بين يوم وليلة ، وإنما يحدث تدريجيا على مدى بضع سنين ، ولذا فإنه يمكن محاربته مبكرا ، ولعل أهم نصيحتين لهذا الغرض عدم إهمال أى شكوى تتعلق بالكلى والجهاز البولى مثل كثرة التبول أو ظهور دم مع البول ، وعدم الاستهانة بتناول العقاقير الكيماوية وخاصة المسكنة والمضادة للالتهاب (أدوية الروماتيزم) إلا فى الضرورة القصوى وباستشارة الطبيب لما لها من خطورة شديدة على أنسجة الكلية .

حصيات القناة البولية

٤٠٤ عند اكتشاف حدوث حصيات فى القناة البولية يجب الإسراع بعلاجها حتى لاتحدث مضاعفات قد تؤدى إلى فشل فى وظائف الكلية .

الضحك والقلب

٤٠٥ إن الضحك منشط قوى للقلب والدورة الدموية .. فتقول إحدى الدراسات إن الضحك بمعدل ٥٠ مرة فى اليوم يعمل كمنشط للدورة الدموية بما يعادل قضاء ١٠ دقائق فى رياضة التجديف .

التزم بالراحة حتى تنخفض حرارتك

٤٠٦ في كل أمراض الحميات ، أى الأمراض المعدية المصحوبة بارتفاع درجة الحرارة ، تعتبر الراحة فى الفراش شيئا أساسيا لتحقيق الشفاء ، ويجب أن تستمر حتى تعود الحرارة لمعدلها الطبيعى .

خطورة الضغط النفسى المتكرر

٤٠٧ الضغط النفسى بجرعات بسيطة أمر عادى بل ومطلوب للتحفيز على النجاح ، أما الضغط النفسى الشديد المتكرر فهو خطر كبير على صحتك .

غذاء الشعر

٤٠٨ الشعر يتغذى من داخل الجسم من خلال ما يحمله له تيار الدم من ڤيتامينات ومعادن ، وليس من خارج الجسم بالكريمات والشامبوهات وخلافه.. فلا تثقى فى هذه المستحضرات .

العلاج المثالى للسمنة

٤٠٩ سيظل العلاج المثالى الفعال للسمنة معتمدا على تقليل الطعام ، وزيادة النشاط والحركة .. أما غير ذلك من وسائل فهى إما باطلة (كحزام التخسيس) أو ضارة بالصحة (كأغلب أغذية الرچيم) .

حتى تساعد طبيبك

٤١٠ حتى تساعد طبيبك على تشخيص حالتك اعرض عليه شكوتك بوضوح شديد ؛ لأن ذلك قد يكون أهم من الكشف نفسه .

أنواع الشامبو

٤١١ وجد أن استعمال شامبو مع بلسم فى الوقت نفسه (٢×١) لايفيد .. والأفضل استخدام كل على حدة .

الكثرة لن تفيد !

412 استخدام كمية كبيرة من الشامبو لن يفيد الشعر فى شئ وإنما سيهدر أموالك !

نظف لسانك مع أسنانك

413 عندما تغسل أسنانك بالفرشاة والمعجون مرر الفرشاة على لسانك عدة مرات فهو فى حاجة أيضا للتنظيف .

الجبن الأبيض والأسنان

414 الفرنسيون يختمون طعامهم بتناول قطعة جبن أبيض ، وهذه عادة صحية تماما ؛ لأن الجبن الأبيض يقاوم تكوّن الأحماض التى تؤدى إلى نخر الأسنان .

أصحاب القلوب القوية

415 الإسكيمو أكثر شعوب العالم تناولا للأسماك والمأكولات البحرية ، ولذا تقل بينهم بدرجة كبيرة نسبة الإصابة بمرض القلب بالنسبة لغيرهم من شعوب العالم .

التسمم بالفيتامينات

416 فيتامين (أ) و (د) من الفيتامينات التى تتخزن بالجسم ، ولذا فإن تناولهما بجرعات كبيرة ولمدة طويلة ، يمكن أن يحدث حالة من التسمم.

الجفاف بين ربات البيوت

417 الأعمال المنزلية التى تتطلب استخدام الماء والصابون والمنظفات الكيماوية تعرض يديك وأظافرك للجفاف ، والتشقق ، والعدوى الفطرية ، وللوقاية من ذلك ارتدى قفازا مطاطيا .

أهم نصيحة لحب الشباب

٤١٨ من أهم النصائح لعلاج حب الشباب المواظبة على غسل الوجه عدة مرات يوميا بالماء الفاتر والصابون (صابون كبريت أو حمض بوريك) .

احترس من تشقق الحلمة

٤١٩ بقاء الكولسترم (لبن السرسوب) على جلد الحلمة لمدة طويلة يؤدى إلى التشققات ، ولذا يجب الاهتمام بغسل الحلمة بالماء والصابون ، واستعمال كريم مرطب حتى لاتتسبب هذه التشققات فى تعطيل الرضاعة .

التدليك وألم الظهر

٤٢٠ التدليك من العلاجات الفعالة لألم العنق والظهر ؛ لأنه يساعد على استرخاء العضلات .

ألم الحيض بعد الزواج

٤٢١ تزول الشكوى من ألم الحيض فى نسبة كبيرة من الفتيات بعد الزواج بسبب اتساع ممر خروج الحيض بسبب المعاشرة الزوجية والحمل والولادة .

عندما يتأخر الحيض

٤٢٢ يمكن أن يتأخر نزول الحيض لمدة طويلة دون حدوث حمل لأسباب عديدة مثل ضعف الصحة العامة .

القهوة والحمل

٤٢٣ آخر الأبحاث عن الحمل تقول : إن الإفراط فى تناول القهوة (الكافيين) يقلل من فرصة حدوث الحمل .. فلا تشربى قهوة فى شهر العسل.

ڤيتامين (ج) والحديد

٤٢٤ إذا كنت تُعالجين من الأنيميا بتناول مستحضرات الحديد فاهتمى كذلك بتناول ڤيتامين (ج) ؛ لأنه يزيد من امتصاص الجسم للحديد .

مطاردة النمل

٤٢٥ النعناع البرّى (البلدى) يساعد على التخلص من النمل فضعى كمية منه فوق الرفوف أو بدولاب المطبخ .

من مشكلات الجيوب الأنفية

٤٢٦ الالتهاب المزمن للجيوب الأنفية سبب شائع للرائحة الكريهة للفم .

إذا خلعت إحدى أسنانك

٤٢٧ إذا خُلعت إحدى أسنانك ، فاحتفظ بها وسلمها للطبيب ، لأنه يمكن فى كثير من الأحيان إعادة زرع السن المخلوع خلال ٣٠ دقيقة .

التهاب اللثة وحبوب منع الحمل

٤٢٨ استعمال حبوب منع الحمل لمدة طويلة يساعد على حدوث التهاب باللثة ، فلا تستخدمينها إذا كنت معرضة لذلك .

قشر الشعر والخل

٤٢٩ للتخلص من قشر الشعر ، اشطفى شعرك بمحلول خل أو عصير ليمون دافئ.

عند استعمال الماكياج ..

٤٣٠ تجنبى وضع «الماسك أو الماكياج» على الجلد المحيط بالعين ؛ لأنه رقيق سريع التأثر .

أهم نصيحة لسلامة العدسات

٤٣١ خلع العدسات اللاصقة قبل النوم وحفظها فى المحلول الخاص أهم نصيحة للحفاظ عليها وعلى عينيك .

فحص دورى أثناء الحمل

٤٣٢ الفحص بالموجات فوق الصوتية (الأشعة التليفزيونية) من الفحوص المهمة التى يجب أن تجرى خلال فترة الحمل للتأكد من استمرار الحمل بشكل طبيعى .

تشقق جلد الكعبين

٤٣٣ المشى بقدمين عاريتين أو استخدام شباشب بلاستيكية ناشفة من الأسباب الشائعة لتشقق جلد الكعبين . استخدمى حجر «الخفاف» وكريم مليّن للجلد .

ألم الظهر أثناء الحمل

٤٣٤ لتخفيف الشكوى من ألم الظهر خلال المرحلة الأخيرة من الحمل نامى على الأرض أو فوق حاشية وطيدة (مرتبة ناشفة) .

التدخين وڤيتامين (ج)

٤٣٥ يؤدى التدخين إلى زيادة حاجة الجسم لڤيتامين (ج) ، فاحرص على تناول الموالح وعصائر الليمون ، لاحتوائها على نسبة مرتفعة من هذا الڤيتامين ، والأفضل بالطبع أن تتوقف عن هذه العادة اللعينة .

حساسية الجسم للملح

٤٣٦ مع التقدم فى السن تزيد **«حساسية»** الجسم للملح ، وقد لاتستطيع الكليتان التخلص من الكميات الزائدة منه ، مما يشكل خطرا على صحة الجسم ، ولذا ينبغى الحذر من كثرة الملح بدءاً من الأربعينيات .

ڤيتامين الخصوبة

٤٣٧ يطلق على ڤيتامين (هـ) ڤيتامين الخصوبة ؛ لأنه يزيد من خصوبة الرجال .. كما أنه مفيد لتخفيف الإحساس بالفوران والسخونة ، هذه الحالة التى يعانى منها كثير من النساء فى سن اليأس .

حمض الفوليك والحمل

٤٣٨ حمض الفوليك هو أحد مشتقات ڤيتامين (ب) المركب ونقصه يمكن أن يسبب إجهاضا للحامل .. وهو يتوافر فى الأوراق الخضراء للخضراوات ، والخميرة ، والكبده ، والكلاوى .

طفلك وكمادات الثلج

٤٣٩ لاتنتظرى حتى يصاب طفلك بتشنجات بسبب ارتفاع درجة حرارته بشدة ، فبادرى بعمل كمادات ثلج على الجبهة والأطراف والبطن واستخدام عقار خافض للحرارة كاللبوس الشرجى

المطلوب الراحة التامة

٤٤٠ تتميز الحصبة الألمانية عن الحصبة العادية بحدوث توّرم بالغدد الليمفاوية خاصة خلف الأذنين .. وكلاهما لاعلاج له ، ويجب الالتزام بالراحة التامة .

أعراض القولون العصبى

٤٤١ خروج البراز من وقت لآخر على شكل قطع صغيرة صلبة قد تختلط بمخاط يرجح وجود حالة القولون العصبى .

مستحضرات الثوم

٤٤٢ مستحضرات الثوم ليس لها فاعلية الثوم الطبيعى .. فإذا أردت الانتفاع بفوائد الثوم كخافض لضغط الدم مثلا فاعتمد على الثوم الطبيعى .

خطورة أحشاء السمك

٤٤٣ يتركز بأحشاء الأسماك ، وخاصة الكبد والأمعاء ، ملوثات طبيعية كالمعادن الثقيلة مثل الرصاص وكيماويات ضارة كالمبيدات الحشرية ، ولذا لابد من إزالة أحشاء الأسماك عند الشىّ .

أفضل غذاء فى الصباح

٤٤٤ إن أفضل ماتبدأ به غذاءك فى الصباح تناول كوب من عصير الفاكهة .

فائدة الخضراوات النيئة

٤٤٥ يجب أن تهتم بتناول الخضراوات النيئة أكثر من المطبوخة ؛ لاحتفاظها بكامل قيمتها الغذائية وبنسبة عالية من الألياف .

القهوة وضغط الدم

٤٤٦ الإفراط فى تناول القهوة يمكن أن يؤدى إلى ارتفاع ضغط الدم ، وتزيد فرصة ذلك فى وجود عادة التدخين مع الإفراط فى تناول القهوة .

اختلاف قيمة الضغط

٤٤٧ تختلف قيمة ضغط الدم من ذراع لأخرى بحوالى ١٠ ميلليمتر زئبق ، ولذا للحصول على قيمة صحيحة تماما يؤخذ متوسط قيمة الضغط من الذراعين .

العلاج بالتخسيس

٤٤٨ التخلص من الوزن الزائد يمكن أن يؤدى إلى التخلص من مرض ارتفاع ضغط الدم أو مرض السكر .

دواء الضغط

٤٤٩ لا تأخذ دواء الضغط عشوائيا ، أو لمجرد الإحساس بصداع ، وإنما خذه حسب إرشادات الطبيب ، أو بناء على نتيجة قياس ضغط الدم .

عبّر عن غضبك

٤٥٠ كبت الشعور بالكآبة أو الغضب يجعل أعضاء الجسم تتألم وتمرض .. فعبّر عن غضبك .

علامة الاكتئاب

٤٥١ من إحدى علامات الاكتئاب ضعف الرغبة الجنسية .

سلوك مرفوض

٤٥٢ لاتجامع زوجتك بدون رغبة حقيقية حتى لاتفشل ثم تكتئب ، أو تضعف ثقتك بنفسك .

تذكر هذه النصيحة

٤٥٣ أول شئ يجب أن تفعله فى حالة الصدمة الكهربية فصل التيار الكهربى .

فى حالة حدوث كسر

٤٥٤ أهم شئ يجب أن تلتزم به نحو المصاب بكسر العظم هو ألا تحرك الطرف المكسور حتى لاتحدث تهتكا بالأنسجة المحيطة بالكسر وذلك لحين نقله بطريقة صحيحة .

للوقاية من الدوالى

٤٥٥ للوقاية من حدوث الدوالى أثناء فترة الحمل تجنبى الوقوف لمدة طويلة ، ومددى ساقيك أثناء الجلوس على جسم مرتفع ، ولا ترتدى ملابس ضيقة حول أعلى الفخذين .

إذا كنت بدينة ..

٤٥٦ إذا كنت بدينة فاحرصى على استعمال بودرة التلك لحماية جلد الفخذين من الاحتكاك والاسوداد .

لاداع للمطهرات

٤٥٧ لاداع لاستخدام المطهرات الكيماوية (مثل الديتول) عند غسل المهبل إذ يكفى الماء الفاتر .

لاتنسى..

٤٥٨ لاتنسى تغيير الفوط الصحية يوميا ..

هدفك من التخسيس

٤٥٩ لاتجعلى هدفك من التخسيس مجرد الرشاقة وإنما للمحافظة كذلك على صحتك .. فالسمنة تقود للعديد من المتاعب الصحية .

الأعشاب والأرق

٤٦٠ شاى البابونج مشروب عشبى مهدئ يفيد فى حالات الأرق والإحساس بالخوف ، كما أنه يقاوم الأحلام المفزعة (الكوابيس) .

ليست حالة مرضية

٤٦١ تغيير وضع الجسم من الرقود إلى الوقوف بسرعة يمكن أن يتسبب فى هبوط ضغط الدم والإحساس بدوخة لعدم قدرة الدورة الدموية على التأقلم السريع مع الوضع الجديد .. وهذه ليست حالة مرضية .

منع الحمل بعد الأربعين

٤٦٢ أفضل وسيلة لمنع الحمل بعد الأربعين هى اللولب بشرط عدم وجود التهابات أو أورام .

لاتنزعجى من هذه الأعراض

٤٦٣ إن الحيض لاينقطع فجأة عند بلوغ المرأة سن اليأس ، وإنما يتوقف عادة تدريجيا حيث تقل كميته وتتباعد فتراته فلا تنزعجى من حدوث ذلك بعد سن الأربعين .

عند دخول مادة بعينك

٤٦٤ عند دخول مادة كيميائية للعين (مثل بويات الطلاء) اغمر العين بسرعة بتيار من الماء البارد الجارى من الصنبور ، واثن رأسك بحيث تجعل العين المصابة هى السفلى ، ثم ضع ضمادة على عينك واذهب للطبيب بسرعة .

علاج لدغة العقرب

٤٦٥ لدغة العقرب تكون عادة شديدة الإيلام والخطورة ، ولذا توضع كمادات ثلج على الجزء المصاب ، ويؤخذ أى عقار مسكن ، ويجب أخذ مصل مضاد لسموم العقرب بمعرفة الطبيب .

مخاطر التدخين على الجنين

٤٦٦ من مخاطر التدخين أثناء الحمل ولادة وليد ناقص الوزن أو النمو بسبب حدوث ضيق بالأوعية الدموية للمشيمة بتأثير النيكوتين وغاز أول أكسيد الكربون ، وبالتالى يحدث قصور فى وصول الأكسجين والمواد الغذائية للجنين.

كيف تنام؟

٤٦٧ استقامة العمود الفقرى أثناء النوم ضرورة مهمة لتجنب ألم الظهر ، ولتحقيق ذلك استخدم «مرتبة ناشفة» ووسادة واحدة ليّنة .

الحساسية بعد الاستحمام

٤٦٨ إذا كنت تعانى من الرغبة فى هرش الجلد بعد الاستحمام ، فاحرص بعد الانتهاء من الاستحمام على دهان الجلد بطبقة رقيقة من زيت الأطفال أو كريم مرطّب للبشرة .

فقدان الوزن

٤٦٩ إذا كنت تتبول بكثرة مع حدوث فقدان بالوزن ، أو زيادة للشهية ، أو صداع ، أو زغللة بالرؤية فمن المحتمل وجود إصابة بمرض السكر .. استشر الطبيب .

لاتنقع الخضراوات فى الماء

٤٧٠ نقع الخضراوات فى الماء يقلل قيمتها الغذائية ؛ لأن ذلك يسمح بتحلل وإذابة بعض الفيتامينات فى الماء وخاصة فيتامين (ج) .

خطأ غذائى شائع

٤٧١ التسخين المتكرر يفسد بعض العناصر الغذائية والفيتامينات فى اللحوم والخضر ، وخاصة فيتامين (ج) وفيتامينات (ب) .

للوقاية من البرد

٤٧٢ تناول كوبين من عصير الليمون الطازج يوميا يمكن أن يسد حاجة الجسم لفيتامين (ج) ، ويفضل اتباع ذلك منذ بدء فصل الخريف للوقاية من نزلات البرد .

علاقة نقص فيتامين ب٢

٤٧٣ احمرار والتهاب اللسان المصحوب بفقد الشهية ، واضطرابات الهضم يشير عادة إلى وجود نقص بفتيامين ب٢ (ريبوفلافين) .. وتعتبر الأوراق الخضراء الطازجة أهم مصادر هذا الفيتامين .

نصيحة للنباتيين

٤٧٤ النباتيون يتعرضون لنقص فيتامين ب١٢ لأن هذا الفيتامين يوجد أساسا فى الأطعمة ذات الأصل الحيوانى .. ومن علامات هذا النقص انحطاط قوى الجسم . ولذا يجب إدخال جرعات إضافية من هذ الفيتامين فى غذاء النباتيين.

السهو عن تناول حبوب منع الحمل

٤٧٥ نسيان تناول جبوب منع الحمل ليوم أو ليومين قد يؤدى إلى نزيف مهبلى بسيط ؛لحدوث هبوط بمستوى الهرمونات بالدم . خذى الحبة المنسية بمجرد أن تتذكرى .

الأعشاب والتبول الليلى

٤٧٦ شاى البردقوش مشروب عشبى مفيد فى حالات التبول الليلى اللاإرادى .

إذا تأخر الحيض ..

٤٧٧ إذا تأخر الحيض على غير عادته ، وشعرت بانتفاخ الثديين ، والميل إلى كثرة التبول فلا تأخذى أى دواء لاحتمال حدوث حمل ، وذلك حتى تتأكدى بإجراء اختبار البول للحمل .

اختبار البول للحمل

٤٧٨ اختبار البول للحمل قد يعطى نتيجة غير صحيحة إذا أجرى بعد مدة قصيرة من غياب الحيض ، ، فانتظرى لمدة أسبوعين على الأقل للحصول على نتيجة صحيحة .

علامات وجود مرض بالمبيض

٤٧٩ إذا كنت تعانين من حدوث غزارة طارئة بشعر الجسم ، وغياب الحيض ، وخاصة إذا كنت بدينة فمن المحتمل وجود أكياس بالمبيض (مرض تكيّس المبيض) .. استشيرى الطبيبة .

حبوب منع الحمل والكلف

٤٨٠ قد تتسبب حبوب منع الحمل فى ظهور كلف فى صورة بقع بنية على الخدين والأنف .. استشيرى الطبيبة .

من أسباب ضعف إدرار اللبن

٤٨١ يمكن أن تتسبب حبوب أو حقن منع الحمل فى ضعف إدرار اللبن ، فإذا كنت تعانين من هذه المشكلة استشيرى الطبيبة ؛ لاستبدال الحبوب بوسيلة أخرى.

لصحة أسنانك

٤٨٢ فرشاة تنظيف الأسنان يجب أن تستبدل بأخرى جديدة كل ثلاثة شهور حتى لو ظلت سليمة .

عندما تصاب ببرد

٤٨٣ إذا شعرت بالبرد أو بمبادئ الزكام ، فإن أفضل ماتفعله أن تبادر بالراحة والنوم المبكر حتى يقوى جسمك على مقاومة البرد .

احترس من الميكروويف

٤٨٤ احذرى من شراء الأنواع الرخيصة من أفران الميكروويف ؛ لأنها قد تسرب الإشعاعات بدرجة كبيرة أثناء تشغيلها ، مما يضر بصحة أهل البيت مثل حدوث فقر دم ، أو كتاراكت ، أو لوكيميا .

احترس من السوائل الساخنة جدا

٤٨٥ السوائل الساخنة جدا تمثل خطرا كبيرا على الصحة ، حيث تنشط الإصابة بسرطان المعدة والقناة الهضمية .. وخاصة الشاى المغلى الساخن جدا .

نصيحة خاصة للمدخنين

٤٨٦ **نصيحة خاصة للمدخنين** : مادة بيتاكاروتين (التى ينتج عنها فيتامين أ) توفر الوقاية ضد الإصابة بسرطان الرئة .. وهذه تتوافر فى الخضراوات والفواكه ذات اللون الأصفر مثل الجزر ، والشمام والكنتالوب ، والمشمش ، والبرتقال .

(لايجب أن تعتبر ذلك حماية ضد أضرار التدخين) .

حالة لاتستدعى علاج

٤٨٧ ليس من الضرورى عادة علاج الضغط المنخفض طالما ليس هناك أعراض ناتجة عن ذلك .

الأسنان وضغط الدم

٤٨٨ إذا كنت مريضا بالضغط وتنوى زيارة طبيب الأسنان ، فيجب أن تخبره بمرضك ، لأن استخدام طبيب الأسنان لمخدر موضعى يحتوى على الأدرينالين قد يؤدى إلى ارتفاع شديد ومفاجئ فى ضغط الدم .

الفول ومرض السكر

٤٨٩ الفول المدمس مفيد لمريض السكر ؛ لأن قشرة الفول تحتوى على ألياف تؤخر امتصاص السكر فى الدم . ولكن يجب على المريض ألا يفرط فى تناول الفول والخبز .

احترس من التسمم الغذائى

٤٩٠ المقانق (السجق) والحم المفروم من أكثر الأغذية عرضة للتلوث بميكروب السالمونيللا الذى يتسبب فى تسمم غذائى ، ولذا يجب طهى هذه الأغذية جيدا.

الحوامل والحيوانات المنوية

٤٩١ يجب على الحامل أن تتجنب إطعام الحيوانات الأليفة (مثل القطط) حيث تتجنب انتقال أى عدوى محتملة إليها هذه الحيوانات مثل التوكسوبلازما.

الزنك وتضخم البروستاتا

٤٩٢ علاقة الزنك بالبروستاتا علاقة قوية ، كما تؤكد الأبحاث الحديثة ، فتوافره يوفر الوقاية من تضخم البروستاتا ، وسرطان البروستاتا ، كما يساعد على سرعة الشفاء من التهاب البروستاتا ، وتزيد الحاجة للزنك مع التقدم فى العمر..

وأغنى مصادره بذور القرع العسلى (ومنها تستحضر أدوية لعلاج متاعب البروستاتا) وبذور عباد الشمس . ويمكنك تناول مجموعة ڤيتامينات ومعادن تحتوى على هذا المعدن الهام للرجل .

الثوم والجهاز المناعي

٤٩٣ إذا كنت تشكو من ضعف مناعتك ، وإصابتك بنزلات برد متكررة ، فتناول فصا أو فصين من الثوم يوميا بصفة منتظمة ؛ لأنه يزيد من كفاءة الجهاز المناعى المختص بالدفاع عن الجسم ضد الڤيروسات والميكروبات .

الهواء النقى ضرورة لصحتك

٤٩٤ إن الهواء النقى أحد ضروريات الحياة الصحية ، فاحرص على تجديد الهواء بمنزلك ، وقضاء إجازتك فى مكان فسيح موفور بالهواء النقى .

اشرب كوب ماء فى الصباح

٤٩٥ احـرص على تناول كـوب مـاء فى الصـبـاح على الريق ، لأن الجسم يكون فى حاجة شديدة له بعد ساعات النوم الطويلة .

فوائد الجريب فروت

٤٩٦ عصير الجريب فروت مفيد جدا لمرضى السكر ، كما يساعد على إنقاص الوزن .

المياه الغازية وصحة عظامك

٤٩٧ المشروبات الغازية ، وخاصة الكولا والصودا ، تحتوى على نسبة مرتفعة من الفوسفات ، والتى وجد أنها تساعد على ضعف العظام . فياسيدتى لاتكثرى من تناول الميـاه الغـازية بعد سن اليأس ، لأن عظامك تمـيل أصـلا للضعف خلال هذه المرحلة من العمر .

زيت السمك والروماتويد

٤٩٨ إن تناول كـبـسـولات زيت السـمك بانتظام يؤدى إلى تحـسن ملحوظ لحالات الروماتويد المفصلى .

القرنفل والهضم

٤٩٩ يمتاز القرنفل بمفعول مقو للهضم ، ومطهر للفم والأمعاء .. فاحرص على وضع كمية منه بمشروب الشاى .

الإجهاض المنذر

٥٠٠ إذا حدث لك نزيف مهبلى بسيط ، أو تقلصات بأسفل البطن أثناء الشهور الثلاثة الأولى من الحمل ، فيحتمل حدوث مايسمى بالإجهاض

المنذر .. أى أن هذا إنذار بالإجهاض . والعلاج الأساسى لهذه الحالة الراحة التامة فى الفراش لمدة أسبوع على الأقل .

الرياضة والولادة

٥٠١ أثناء الحمل ، يحدث ارتخاء لعضلات البطن والحوض وغيرها ، مما يؤدى إلى حدوث ترهل بجسمك بعد الولادة ، ولكى تقاومى ذلك وتحتفظى برشاقتك حاولى أن تبدئى فى أسرع وقت بعد الولادة ممارسة برنامج رياضى لتقوية هذه العضلات .

لمقاومة الغثيان

٥٠٢ لمقاومة الغثيان (الميل للقئ) الذى يحدث فى بداية الحمل ، تجنبى التعرض لروائح شديدة نفاذة كروائح الطبيخ القوية ، أو روائح المنظفات المنزلية ، ورائحة دخان السجائر ، وتجنبى البقاء فى أماكن رديئة التهوية .

الرضاعة والصحة النفسية

٥٠٣ من أهم ميزات الرضاعة الطبيعية التى تدعو لضرورة تمسك الأم بها هى ارتواء الطفل بحنان الأم ، مما يساعده على النمو النفسى والمتوازن .

علاج السنط

٥٠٤ السنط عبارة عن أورام صغيرة بنية اللون تظهر عادة بالأصابع بسبب عدوى ڤيروسية تنتقل بالملامسة ، أو باستعمال حاجات الغير ، وإذا أهمل علاج السنط انتشرت الإصابة به بين الأصابع . وعلاجه يكون بالمس (باستخدام المستحضرات الخاصة) أو بالكى بالكهرباء أو بالتثليج .

علاج الرؤوس السوداء

٥٠٥ أفضل وسيلة للتخلص من الرؤوس السوداء التى تظهر بالبشرة الدهنية عمل حمام بخار ماء متكرر للوجه ، حتى تلين هذه الرؤوس مما يسمح بإزالتها برفق بالأصابع .

خل التفاح للقضاء على القمل

٥٠٦ يمكن التخلص من القمل وبيض القمل بشطف الشعر بخل التفاح ، وتركه على الرأس لمدة نصف ساعة ، ثم شطف الشعر بالماء ، ويفضل تكرار ذلك عدة مرات .

علاج غزارة العرق

٥٠٧ شاي(منقوع) المريمية من مشروبات الأعشاب المفيدة لمقاومة مشكلة غزارة عرق الجسم .

القرفة والحوامل

٥٠٨ مشروب القرفة مع عصير الليمون من المشروبات المفيدة لمقاومة دوار الصباح عند الحوامل .

لتطهير منزلك

٥٠٩ استخدمي مغلى الحصالبان لتنظيف وتطهير الأحواض والأرضيات بمنزلك . ويحضر بغلى العشب فى الماء لمدة ٣٠ دقيقة ، ثم يصفى المغلى ويوضع فى زجاجة ، ويمكن حفظه بالثلاجة لاستخدامه مرة أخرى .

اعتزلوا النساء فى المحيض

٥١٠ إن جماع الحائض لايؤذي الرجل فحسب ، بل يمكن أن يصيب المرأة كذلك بمرض خطير اسمه بطان الرحم بسبب رجوع الطمث إلى الخلف .

﴿ ويسألونك عن المحيض قل هو أذى فاعتزلوا النساء في المحيض ولا تقربوهن حتى يطهرن ﴾ [البقرة : ٢٢٢]

الفحص بالموجات فوق الصوتية

٥١١ ابتداء من الأسبوع الرابع والثلاثين من الحمل يمكن تحديد

الوضع النهائى للجنين داخل الرحم ، أى معرفة ما إذا كان وضعه طبيعى أو غير طبيعى ، وذلك بالفحص بالموجات فوق الصوتية أو بالفحص المهبلى ، وبناء على ذلك تتحدد طريقة التوليد .

مشكلة نسائية شائعة

٥١٢ الإحساس بانتفاخ الثديين وتورمهما ، وانبعاث ألم عند الضغط عليهما بأطراف الأصابع ، وزيادة هذا الألم بدرجة كبيرة قبل الحيض وخروج إفرازات من الحلمتين يرجح وجود مايسمى بمرض تحوصل الثدى . وهو مرض شائع للغاية يمكن علاجه بالعقاقير التى تضبط مستوى الهرمونات بالجسم وللمساعدة على الشفاء يجب التوقف عن تناول الكافيين (الشاى والقهوة والكولا) .

فحوص ماقبل الزواج

٥١٣ إذا كنت تنوين الزواج من أحد أقاربك ، فيجب إجراء فحوص ماقبل الزواج للاستدلال على مدى صلاحية هذا الارتباط صحيا ونفسيا (من المعروف أن فرصة إصابة الجنين بأمراض وعيوب خلقية تزيد فى حالات زواج الأقارب) .

معدل الجماع والحمل

٥١٤ كثرة الجماع أو قلته كلاهما يمكن أن يؤخر حدوث الحمل ؛ لأنه فى الحالة الأولى تخرج حيوانات منوية غير ناضجة تماما .. وفى الحالة الثانية تقل فرصة اللقاء بين الحيوان المنوى والبويضة .

اعلى فترة خصوبة

٥١٥ أفضل نظام للجماع لزيادة فرصة الحمل هو الجماع فى أيام ١٢ ، ١٤ ، ١٦ ، من الدورة الشهرية . لاحظ أن البويضة تخرج من المبيض عادة فى اليوم الرابع عشر أو قبله أو بعده بقليل وتظل صالحة للتلقيح لمدة يومين أو ثلاثة .

القلق يؤخر الحمل !

٥١٦ القلق النفسى المرتبط بترقب حدوث الحمل سبب كاف وشائع لتأخر حدوث الحمل .

لمقاومة رائحة العرق الكريهة

٥١٧ غزارة عرق الإبطين وانبعاثه برائحة كريهة يمكن التغلب عليه بدهان الإبطين بخل التفاح بعد الاستحمام .

للوقاية من الإجهاض

٥١٨ إذا حدث لك إجهاض متكرر فمن الأفضل أن تجنبى الجماع خلال الحمل التالى فى الفترة التي حدث خلالها الإجهاض السابق ويفضل كذلك لبضعة أسابيع تالية .

اهمية الحديد للمراة

٥١٩ لاتهملى الشكوى من غزارة الحيض حتى لا تصابى بأنيميا نقص الحديد .. ومهما كان السبب خذى أحد مستحضرات الحديد حتى يتضح السبب .

ارتفاع الضغط وغزارة الحيض

٥٢٠ إذا كنت مريضة بالضغط ، وتعانين من غزارة الحيض ، فمن المحتمل أن ارتفاع ضغط الدم هو السبب .

من علامات الورم الليفى

٥٢١ كثيرا مايكشف الورم الليفى عن وجوده فى صورة حدوث غزارة طارئة بالحيض .

فترة الأمان

٥٢٢ يمكنك أن تجامع زوجتك دون قلق من حدوث حمل خلال الأيام القليلة السابقة أو اللاحقة لنزول الحيض ، لأن هذه الفترة تكون بعيدة عن

ميعاد حدوث التبويض ، والذى يتحدد فى منتصف الدورة الشهرية ، ولذا تسمى بفترة الأمان.

كثرة الاحتلام

٥٢٣ الاحتلام ليس خطيئة ولاجُرما ، ولكن كثرته قد تضعف البدن وتخل بالحالة النفسية ، ولذا يجب الانصراف عن المثيرات الجنسية للحد من الاحتلام .

أهم نصيحة للعروسين

٥٢٤ أهم نصيحة فى ليلة الزفاف : الالتزام والصبر..

اعتقادات خاطئة !

٥٢٥ لاتتوقع أن يؤدى فض عشاء البكارة إلى نزول ملء كوب من الدم !! فالغالب هو نزول بضع قطرات .

ابحثي عن الشئ المختلف

٥٢٦ أهم قاعدة يجب أن تعتمدى عليها عندما تفحصين ثدييك للكشف عن أورام هى المقارنة بين شكل وملمس الثديين وأى اختلاف بينهما لم يكن موجودا من قبل يجب أن تستشيرى الطبيبة فى أمره .

من هى طبيبة الثدى ؟

٥٢٧ الطبيبة المختصة بأورام الثدى ليست طبيبة النساء وإنما طبيبة الجراحة العامة .

ولادة بدون الم !!

٥٢٨ الولادة بدون ألم ، أى بحقن مخدر ، عملية سهلة فى كثير من الأحيان لكن لها بعض الأضرار والمتاعب الجانبية ، ولذا فمن الأفضل أن تكون الولادة طبيعية .

اللولب مع الحمل

٥٢٩ ليس هناك عادة أى خطورةمن استمرار الحمل فى وجود لولب .

ملح الطعام والحوامل

٥٣٠ إذا كنت حـامـلا فلتـقللى من تناول الملح ؛ لأن التـغـيـرات الفسيولوجية التى تحدث بالجسم بسبب الحمل تؤدى إلى احتجاز كمية من السوائل والملح بالجسم فلا تزيدى من هذه الكمية ؛ حتى لا يرتفع ضغط الدم ولتتجنبى تورّم القدمين .

للوقاية من نوبة الذبحة الصدرية

٥٣١ ليس المجهود الجسمانى وحده الذى يؤدى إلى نوبة الألم عند مرضى الذبحة الصدرية (مثل صعود الدرج) وإنما كذلك التعرض للجو البارد ، والانفعال ، والإفراط فى الطعام ، وانخفاض مستوى السكر ،.. فكن حذرا من هذه العوامل.

اذهب للمستشفى فورا !

٥٣٢ إذا فاجأتك نوبة ألم خلف الصدر مصحوبة بعرق غزير وشحوب بالوجه وبرودة بالأطراف ولاتستجيب للعلاج بالراحة ولا بالأقراص التى توضع تحت اللسان ... فاطلب سيارة إسعاف وتوجه للعناية المركزة فورا ؛ لأنه من المحتمل جدا حدوث أزمة قلبية (جلطة بالشريان التاجى) .

القاعدة الأساسية للشفاء من الذبحة الصدرية

٥٣٣ أهم علاج للذبحة الصدرية (قصور الشريان التاجى) محاربة العوامل التى أدت إلى الذبحة الصدرية كالإفراط فى التدخين ، وتناول الدهون ، وارتفاع ضغط الدم.

أفضل غذاء لمرضى القلب

٥٣٤ الأسماك غذاء مثالى لمرضى القلب ، لاحتوائه على أحماض

دهنية مفيدة للقلب والشرايين (أوميجا -٣) ، ولاحتوائه على بروتين متكامل خفيف الهضم ، كما أنه لايتسبب فى ارتفاع مستوى الكوليستيرول .

الحامل وزيارة طبيبة الأسنان

٥٣٥ إذا كنت حاملا ، فاحرصى على زيارة طبيبة الأسنان بصفة منتظمة ، واعتنى بأسنانك لأقصى درجة ، لأن أى مشكلة بالأسنان خلال الحمل قد تتطلب إعطاء مخدر ، أو علاج بمضادات حيوية ، أو تغيير للنظام الغذائى ، وهو أمر غير مستحب خاصة خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل.

الحمل فى وجود مرض الضغط

٥٣٦ إذا كنت مريضة بالضغط ، وعلمت بحدوث حمل ، وجب عليك استشارة الطبيبة بسرعة للسيطرة على الضغط ولوصف أدوية مناسبة لعلاج الضغط ولاتضر بنمو الجنين .

لاتكثري من عمل الأشعة التليفزيونية

٥٣٧ لم يثبت حتى الآن حدوث أضرار نتيجة الفحص بالموجات فوق الصوتية ، ولكن من يدرى فقد تُكتشف أضرار فى المستقبل ؟! ولذا لاينبغى الإكثار من إجراء هذا الفحص .

عندما يقترب موعد الولادة

٥٣٨ عند اقتراب الولادة ، يجب أن تمتنعى عن تناول أى طعام ، أو شراب ، فلربما تجرى عملية قيصرية ، وفى هذه الحالة يجب أن تكونى صائمة حتى يسهل إجراء التخدير .

استخدم الأسبرين بحذر ..

٥٣٩ الأسبرين يحمى القلب ، ويسكن الآلام ، ولكن لاينبغى استخدامه عشوائيا كما أنه يجب استخدامه بحذر فى الأطفال والحوامل ومرضى المعدة .

تجنب هذه الأغذية فى حالة وجود حصيات

٥٤٠ إن أغلب الحصيات البولية تتكون من أملاح الأوكسالات Oxa-late ، فإذا ظهر تحليل البول به كمية زائدة من الأوكسالات ، وجب عليك تقليل تناول الأطعمة الغنية بالأوكسالات وأهمها : الخضراوات (السبانخ والملوخية والجرجير والبامية والفاصوليا والطماطم) الفاكهة (المانجو والفراولة والبرقوق والمشمش والعنب والتين) المشروبات (الكاكاو والشيكولاتة) .

علاج الاكتئاب

٥٤١ على الرغم من أن الاكتئاب مرض نفسى ، إلا أنه يصحبه فى كثير من الحالات خلل عضوى يتمثل فى وجود نقص بالموصلات العصبية فى المخ (مثل مادة سيروتونين ومادة دوبامين) .. وفائدة العقاقير المضادة للاكتئاب أنها تعمل على زيادة نسبة هذه المواد ، ولكن يشترط أن تؤخذ لمدة طويلة قد تصل إلى ستة شهور .

لمقاومة التوتر

٥٤٢ التوازن بين العمل العضلى والعقلى ضرورة صحية ونفسية . فإذا كنت تقوم بعمل ذهنى أغلب الوقت وجب عليك تخصيص بعض الوقت للقيام بعمل عضلى ، كممارسة الرياضة أو الهوايات التى تتطلب مجهودا عضليا ، فبهذا التوازن يمكن أن تتغلب على التوتر والأرق وتكون أكثر لياقة بدنية .

الاكتئاب بعد الولادة

٥٤٣ إذا أحسست باكتئاب بعد الولادة ، فهذا أمر شائع جدا بين الأمهات بسبب الإجهاد النفسى والجسمانى المرتبطين بمرحلة الحمل والولادة ، وأيضا بسبب التغيرات الهرمونية بالجسم بعد الولادة .

حاولى أن تتقبلى هذا الشعور ، وأن تعبرى عن إحساسك للمقربين إليك .. وغالبا ستتحسن حالتك بعد مرور بضعة أيام .. أو استشيرى الطبيب النفسى .

احترسى من هذه الأدوية خلال الرضاعة

٥٤٤ تناول بعض الأدوية أثناء الرضاعة يمكن أن يؤثر تأثيرا سيئا على وليدك ، ولذا يجب استشارة الطبيب ، أو إيقاف الرضاعة مؤقتا . ومن الأدوية الشائعة التى يجب أن تحترس من تناولها : الأسبرين (بكثرة) ، ومضادات الحساسية ، والمضادات الحيوية (مثل الامبسلين) ، والمهيئات ، ومضادات التجلط ، وأدوية السكر .

حتى لايعانى طفلك من الأرق

٥٤٥ لاتفرطى فى تناول الشاى والقهوة أثناء فترة الرضاعة ؛ لأن انتقال مادة الكافيين الموجودة بهما إلى الرضيع عن طريق لبن الثدى تصيبه باضطرابات فى النوم (أرق) .

للوقاية من التهاب الجلد عند الوليد

٥٤٦ من أهم وسائل العناية بصحة وليدك أن تهتمى بتغيير الحفاضة (الكافولة)بعد كل تبول أو تبرز مع رش بودرة تلك ؛ لأن إهمال ذلك يؤدى إلى احمرار والتهاب الجلد بأعلى الفخذين ، وقديتطور ذلك إلى حدوث تسلخات وإكزيما .

سبب القئ المتكرر عند الرضيع

٥٤٧ إذا كان طفلك يعانى من قئ متكرر بعد الرضاعة ، فسببه الغالب ابتلاعه للهواء أثناء الرضاعة بسبب عدم اتصال فمه بحلمة الثدى ، أو بالببرونة بشكل محكم ، فيجب تصحيح ذلك بالإضافة لمساعدته على التجشؤ كل فترة بحمله على الصدر وعمل ضربات خفيفة على ظهره .

علاج ارتفاع الكوليستيرول

٥٤٨ يمكنك خفض مستوى الكوليستيرول بجسمك باتباع نظام غذائى قليل الدهون كثير الألياف ، وبممارسة الرياضة . أما العلاج الدوائى فاجعله خطوة تالية إذا استمر ارتفاع الكوليستيرول ، ولاحظ أيضا أن تناول

فيتامين (هـ) يساعد على خفض الكوليستيرول وهو يتوافر فى الحبوب الكاملة والخبز الأسمر.

لاتفرطى في استعمال مضادات العرق

٥٤٩ لاحظى ان استعمال مضادات العرق أو مزيلات رائحة العرق **de-odorants** على جلد الإبطين يمكن أن يسبب حساسية جلدية ، وغمقان للجلد بهذه المنطقة . فلاتفرطى فى استخدامها .

لاتتأخرى في الزواج!!

٥٥٠ **عزيزتى الشابة** : لاتتأخرى كثيرا عن الزواج وإليك هذه الحقيقة : إن من فاتهن قطار الزواج يتعرضن للإصابة بالأورام أكثر من غيرهن من المتزوجات ، كسرطان الثدى والأورام الليفية ، وذلك لأن ثبات الحالة الهرمونية وعدم تغيرها بالحمل والولادة والرضاعة ينشط حدوث هذه الأورام .

للوقاية من مشكلة غزارة العرق

٥٥١ ليس هناك وسيلة فعالة تماما وآمنة لعلاج مشكلة غزارة العرق ، وإنما هناك احتياطات لمقاومة هذه المشكلة ، وانبعاث العرق برائحة كريهة مثل كثرة الاستحمام ، وارتداء ملابس داخلية وجوارب قطنية لامتصاص العرق، ووضع بودرة تلك ، وتجنب الأغذية التى تظهر العرق برائحة كريهة كالبسطرمة والحلبة.

قدم مريض السكر

٥٥٢ إذا كنت مريضا بالسكر فإن أهم جزء من جسمك يجب أن تهتم بسلامته من الأذى والجروح هو قدمك ، لأن أى مشكلة بسيطة به يمكن أن تؤدى إلى مشكلة كبيرة لأسباب كثيرة متعلقة بمرض السكر وخاصة غير المنضبط وأهمها ضعف حيوية الجلد، وتأخر التئام الجروح ، وزيادة القابلية للعدوى ، وضعف وصول الدم للقدمين .

عندما تأخذ حقن الانسولين

٥٥٣ لاتأخذ حقن الأنسولين بمكان محدد من جسمك لمدة طويلة؛ لأن ذلك يؤدى إلى تلف الأنسجة بهذا الجزء ، وبالتالى إلى ضعف امتصاص الأنسولين فتصبح الجرعة غير كافية .

البواسير والحمل

٥٥٤ لاتقلقى من الإصابة بالبواسير أثناء الحمل ، فهذه تسمى بالبواسير الثانوية أى أنها تزول بزوال السبب المؤدى لها تلقائيا وهو الحمل . ومن واجبك للوقاية منها ومساعدتها على الزوال الاهتمام بتوفير الألياف ضمن غذائك اليومى ، وتناول الماء والسوائل بوفرة ، والالتزام بالنشاط والحركة على قدر المستطاع .

عندما يكون دواء ضغط الدم هو سبب الصداع

٥٥٥ أحيانا تكون أدوية علاج الضغط المرتفع هى سبب الشكوى من الصداع وليس مرض الضغط مثل دواء تينورامين ودواء اندرال (مضادات بيتا) .. وكذلك الأدوية الموسعة للشرايين التاجية مثل دواء ابيلات فاستشر الطبيب .

الصداع النصفى والغذاء

٥٥٦ ليس هناك سبب محدد معروف لحدوث الصداع النصفى . ولكن من الملاحظ فى كثير من الحالات ارتباط حدوثه بتناول نوعيات معينة من الأغذية والمشروبات ، كنوع من الحساسية ضد الغذاء ومن أهمها : القهوة والشاى والقمح والذرة واللبن والجبن والشيكولاته والسكر .

فحاول أن تعرف تأثير هذه الأغذية عليك ، وبالتالى تمتنع عن النوع أو الأنواع منها المسببة لنوبات الصداع النصفى .

خدعوك فقالوا ..

٥٥٧ ليس هناك مايسمى بالجنس الآمن ، أى الذى يستخدم فيه

العازل الطبى(الكبوت) للوقاية من العدوى بالأمراض المنقولة بالجنس .. فدائما هناك خطر ..

فائدة اللبن فى حالات التسمم

٥٥٨ لاينبغى أبدا إثارة التقيؤ فى حالات التسمم بسوائل ضارة ، أو فتاكة بالأنسجة ، لأن إعادة استرجاعها يعنى زيادة التعرض لها .. وهذه مثل : البوتاس والمواد البترولية و ماء النار .

وإنما يجب إعطاء كمية كبيرة من اللبن لتخفيف آثارها وإبطاء امتصاصها .

المراجع

* DOCTOR'S LITTLE BOOK OF ANSWERS - CELIA BROWN, M.D.
* 50 SIMPLE THINGS YOU CAN DO TO SAVE YOUR LIFE
* THE MERK MANUAL
* CECIL ESSENTIAL OF MEDICINE
* THE FOOD PHARMACY - JEAN CARPER
* OVERCOMMING DEPRESSION , OR. RICHARD GILLETT .
* THE HEALING HERBS - MICHAEL CASTLENAN

رقم الإيداع ٩٨/٥٨٨٥
977-271 -285- 7

هذا الكتاب

تأتى أهمية رفع مستوى الوعى الصحى وزيادة جرعة التثقيف الطبى على رأس الأولويات والأهداف داخل الدول المتقدمة حيث إن الثروة البشرية وقوتها الفاعلة هى أثمن ما تمتلكه تلك الدول مما يستلزم إحاطتها بسياج محكم من الاحتياطات والتدابير التى تكفل لها الوقاية من الأمراض الفتاكة وتقضى على خطر انتشارها ..

ولن يتأتى ذلك إلا بالفهم والمعرفة من قبل الجميع بطبيعة الأمراض وطرق انتقال العدوى بها وأطوارها وأعراضها الظاهرة والمختفية ..

وفى ظل ما صاحب التطور التكنولوجى من ظهور العديد من الأمراض التى كانت مجهولة تزداد الحاجة إلى نشر التوعية الصحية باعتبارها من أعمدة الوقاية والشفاء ..

وهذا الكتاب ينبهنا إلى كثير من الأخطاء التى نقع فيها وتؤثر على صحتنا ، ويرشدنا إلى كيفية تصحيحها من خلال ٥٠٠ وصية تشمل كافة المتاعب الصحية وعلاجها ، مع تمنياتنا للجميع بموفور الصحة والسعادة .

الناشر




Exclusive
For
www.ibtesama.com